

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Teatrikunsti õppekava

Karmel Naudre

**PSÜHHOFÜÜSIS KUI NÄITLEJA TÖÖRIIST:  
KOGNITIIVSE NEUROTEADUSE ERIALASED SEOS**

Lõputöö

Juhendaja: Kai Valtna

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2021

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. NÄITLEJA JA NEUROTEADUS .....	6
1.1 Näitleja ja aju .....	7
1.2 Näitleja ja mälu .....	9
1.3 Näitleja ja keha .....	12
1.4 Näitleja ja keel .....	14
2. PSÜHHOFÜÜSIS.....	19
3. KEHAMÄLU KOGEMUSED NÄITLEJATÖÖS .....	24
3.1 Kehamälu lavastuses “Kuidas minust sai HAPKOMAH” .....	26
3.2 Kehamälu harjutuses “Karu ja jahimees”. .....	27
3.3 Kehamälu lavastuses „Ma olen juba sinu peas“ .....	28
3.4 Kehamälu lavastuses „Sireenid“ .....	29
3.5 Kehamälu protsessis “psühholoogiline žest” .....	30
4. PSÜHHOFÜÜSISE TREENIMINE.....	34
4.1 Kontseptuaalne segamine .....	39
4.2 Meditatsioon ja jooga .....	40
KOKKUVÕTE .....	42
KASUTATUD KIRJANDUS.....	45
SUMMARY .....	49

## SISSEJUHATUS

Teatrikool on olnud üks olulisemaid mõjutajaid minu kasvamises inimesena. Just inimeseks olemist ja mõtestamist see kool õpetabki, ilma selleta ei saaks õppida näitlemist. Inimeseks ja näitlejaks olemist ei saa lahus hoida. Üha rohkem olen avastanud, kui mitmete erinevate erialadega on seotud näitlejatöö ja treeningviisid, mida selles töös kasutatakse.

Esimestest erialatundidest on minu juhendaja Katariina Unt suunanud igaüht otsima iseennast, usaldama keha ja enda kogemusi ning tegutsema ausalt ja oma tõetundest lähtuvalt. Olen viimase nelja aasta jooksul kogenud erialatundides seletamatuid tundeid, kujutluspilte ja mõtteid. Kõikide nende aastatega on minusse kogunenud mingi aimdus, mille tundest ma sain aru, kuid sõnastada päris veel ei osanud. Sain aru, et mu keha teabki, tuleb ainult lubada, kuid minu jaoks oli kuskil mingi – võimalik, et sõnastamise - takistus ning seda olen ma läbi nende aastate proovinud mõtestada.

2020. aasta sügisel osalesin tantsukunstnik Eline Selgise kehamälu residentuuris, kus me uurisime mälu erinevaid vorme, mäletamise viise ja selle seost kehaga. Ühtlasi uurisime me erinevaid mäluhäireid konkreetsete inimeste näitel. Mäluhäired ja rikked inimese normaalses toimimises panevad mõistma, kuidas mälu tegelikult töötab. Eline huvi oli uurida keha kui arhiivi. Viisime läbi psühhofüüsilisi eksperimente mälestuste esilekutsumiseks ning kaardistasime materjali. Üheks uurimismeetodiks oli meditatsioon ja selle erinevad vormid. Üha rohkem uurides ja huvitudes sai kinnitust mõte, et keha talletab informatsiooni, mida mina ise teadlikult ei mäleta. Sõna “mälu” hakkas sestpeale minuga tugevalt kaasas käima, seetõttu lasin ma mõtetest pidevalt läbi ka kõik eelnevad teatrikooli aastad - mulle tundus, et mälu toimimise mõistmine ja selle kehaline väljendumine ning roll näitlejatöös on see kadunud pusletükk, mida ma olen alati proovinud leida.

Mälu kaudu jõudsin oma uurimustes neuroteaduseni, täpsemalt kognitiivse neuroteaduseni. Kognitiivteaduses teevad koostööd psühholoogid, filosoofid, neuroteadlased, lingvistid,

antropoloogid, arvutiteadlased, bioloogid, matemaatikud ja mitmete teiste erialade esindajad, et uurida vaimseid protsesse ja nende esitust; vaimu ja aju; inimese keelelist ja mittekeelelist käitumist ja tehisintellektisüsteemide väljatöötamist. Kognitiivne neuroteadus uurib bioloogilisi protsesse, mille aluseks on tunnetus ja närvisüsteemi mõju psühholoogilistele funktsioonidele, kuidas närvisubstraadid<sup>1</sup> kaardistavad inimeste emotsioone. Üldisest neuroteaduslikust materjalist tegin ma enim erialaseid seoseid aju, mälu, keha ja keele vahel. Mulle tundus, et kõik need moodustavad psühhofüüsilise terviku ning on näitleja toimimise mõistmisel olulised nii koos kui ka eraldiseisvalt.

Sõna “mälu” - inglise keeles “memory” - tuleneb Antiik-Kreeka sõnast “mnemosyne”. Kreeka mütoloogias oli Mnemosyne titaan. Temast räägitakse ka kui kellestki, kes teab kõiki lugusid. Mnemosyne sünnitas Muusad: üheksa jumalannat, kes vastutavad artistide inspireerimise eest erinevatel aladel. Mnemosyne ehk Memory - mälu - osutub siis kõikide kunstide emaks. Eriti näitlejate kunsti võib seega kutsuda mälukunstiks. Lühidalt - näitlemine on mäletamise protsess. (Malcolm 2012, lk 2-3) Mnemosyne on taevajumal Uranose ja maajumalanna Gaia järeltulija. Üheksa muusat on Mnemosyne ja peajumal Zeusi, taeva valitseja, järeltulijad - armastusluule muusa Erato, lüürika muusa Euterpe, eepilise luule muusa Kalliope, tantsu muusa Terpsichore, ajaloo muusa Kleio, tragöödia muusa Melpomene, laulu ja tantsu muusa Polyhymnia, komöödia muusa Thaleia ning astronoomia muusa Urania. Mnemosyne seega hõlmab endas nii taevast kui ka maad, maailma vägedust ning loomingut ja kunsti. Kuningad ja luuletajad said inspiratsiooni Mnemosynest ja muusadest, tänu kellele saadi erakordne võime kasutada võimsaid sõnu ja pidada mõjuvaid kõnesid. (Wikipedia sub **Mnemosyne**) Öeldakse, et näitleja kannab igapäevaselt kaasas elukogemuste seljakotti, mis sisaldab läbi elu kogutud teadmisi ja kogemusi, mida saab kasutada erialas tööriistana. Vana-Kreekas soovitati noviitsidel juua Mnemosyne mälujõest, mis peataks hingede ringirändamise, pideva otsimise. Näitlejate kogemuste seljakott on justkui mälujõgi, mille vesi mäletab kõike, kust on läbi voolanud.

---

<sup>1</sup> Närvisubstraat on neuroteaduses kasutatav mõiste tähistamaks närvi- või ajusüsteemi osa, mis on konkreetse käitumise või psühholoogilise seisundi aluseks. “Neuraal” on omadussõna, mis on seotud närvi või närvisüsteemiga. “Substraat” on aluseks olev aine või kiht. Näiteks keele omandamise, mälu, tahtliku empaatia närvisubstraadid. (Psychology Wiki s.a, sub **neural substrate**)

Seoses Eline Selgise residentuuri, omaalgatusliku neuroteaduse uurimisega ja teatrikooli aastate analüüsimisega meenus mulle mitmeid kordi, kui olen erialas kogenud keha mälestusi. Seetõttu uurisin süvenenumalt just kehamälu, mis tähendab võimet kogeda mälestusi pigem füüsiliste aistingutena kui intellektuaalselt. Kehamälu muudab kehasisesed kogemused implitsiitseteks dispositsioonideks, mis kindlustavad (enamasti mitteteadliku) baasi igapäevasele toimimisele (Fuchs 2018, lk 5). Mind huvitas, kuidas ma saaksin näitlejana teadlikult kehalisi seisundeid luua ja kehamälu kogemist teadvustada, kasutades teadlikke vahendeid oma mälu stimuleerimiseks.

Kirjutan selle töö oma mõtete edasiarendusena olles jõudnud psühhofüüsiseni, mis on suhe sisemise (psüühilise) ja välise (füüsilise) maailma vahel ja on laiem mõiste kehast kui tervikust, hõlmates sealjuures ka kehamälu. Mõtestan enda erialaseid kogemusi seoses psühhofüüsise ning analüüsin neid neuroteadusest lähtuvalt - täpsemalt läbi aju, mälu, keha ja keele - sidudes need ühtseks tervikuks. Uurin, kuidas mina näitlejana saaksin teadlikult kasutada ja arendada oma psühhofüüsist kui tööriista.

Töö esimeses peatükis räägin näitlemise ning neuroteaduse seostest, mis minu praeguste kogemuste ja teadmiste põhjal on olulised. Toon välja täpsemad seosed näitleja ja aju; näitleja ja mälu; näitleja ja keha; näitleja ja keele seostest neuroteadusest lähtuvalt. Teises peatükis räägin psühhofüüsise võttes kaasa eelnevad seosed näitleja ja neuroteaduse olulistest teadmistest minu jaoks. Kolmandas peatükis räägin enda isiklikest kehamälu kogemustest näitlejatöös ning kuidas ma seostan neid kogemusi nüüdsete teadmistega neuroteadusest. Kirjeldan just kehamälu kogemusi, kuna olen teadvustanud keha mälestuste kogemist selsamal hetkel, psühhofüüsisesse puutuvad järeldused olen teinud hiljem. Neljandas peatükis räägin psühhofüüsise treenimisest, kuidas ühendada ja mõtestada oma varasemaid teadmisi ning selle töö uurimusi. Antud töös ei süübi ma käsitletud teemade spetsiifikasse nende kompleksuse tõttu, mida selle töö mahu raames ei ole võimalik täielikult läbi töötada. Seetõttu tõstan ma esile selle, mis tundub mulle isiklikult erialaselt oluline ja vajalik.

## 1. NÄITLEJA JA NEUROTEADUS

Neuroteadusliku materjaliga tegeledes tekkis mul tunne, et kuigi antud hetkel ei olnud sel materjalil mingit otsest seost näitlemisega, tundsin ma siiski, et selles on peidus midagi suuremat, mida ma tunnen, et tahan näitlejana ja seega ka inimesena mõista. Neuroteadus on bioteaduste haru, mis tegeleb närvide ja närvikoe anatoomia, füsioloogia, biokeemia või molekulaarbioloogiaga ning eriti nende seosega käitumise ja õppimisega. Proovin läbi selle mõtestada, kuidas oma kogemusi, siseelu ja selle (kehalist) väljendumist selgemalt mõista ning ka teadlikult kasutada.

Aju, keha ja igapäevaste kehaliste suhete olemus kujundab meie kontseptuaalseid süsteeme ja mõtlemisvõimet. Ei ole olemas kehast eraldatud mõistust ega ka mõtteid, millel oleks kehast või ajust eraldiseisev ja sõltumatu eksisteerimine. Kognitiivne neuroteadus on uuringute käigus sõnastanud keha kui terviku, metafoorid mõistusest lähevad seega vastuollu nende avastustega. Olen kuulnud meele metafoorset mõtestamist konteineri näitel, määratledes ruumi, mis on keha sees ja sellest eraldi.

Funktsionaalse magnetresonantstomograafia<sup>2</sup> (fMRI) leiutamine laiendas võimet näha pilte dünaamilistest protsessidest ehk näha aju töötamas mõõtes närviaktiivsust, mis on seotud vere hapnikutaseme muutustega. See võimaldab teha pilti mõndadest taju, tähelepanu, emotsiooni, mälu ja meelte protsessidest. (Blair 2008, lk 11) Tehti eksperiment, kus mõõdeti näitlejate ajutegevust rääkides iseendana ning seejärel rollis olles. Võrreldes sellega, kui näitlejad vastasid küsimustele iseendana, oli Romeo ja Julia tegelastena vastates näha aktiivsuse tõusu alas, mida kutsutakse *precuneus*'iks, mis on ühendatud teadvusega ja muuhulgas tähelepanu aspektidega. Karakterisse minnes hakkavad näitlejad iseennast oma karakterisse kaotama ja muutuvad üha vähem endast teadlikuks. (Goodyer 2019)

---

<sup>2</sup> Magnetresonantstomograafia (MRI) on mitteinvasiivne pildistamismeetod, mis võimaldab uurida aju funktsioone ja visualiseerida aju struktuuri ja patoloogiat *in vivo*. MRI võeti meditsiinis kasutusele 1980. aastate alguses. Selle leiutas Jaapani teadlane Seiji Ogawa. (European Commission 2013, lk 2)

Rhonda Blair, kes on professor ülikoolis Theatre of Southern Methodist University, uurib füsioloogilist suhet keha tegevuse ja emotsionaalse kogemuse vahel (Blair 2008, lk 1). Seda tehes pakub ta viimase sammu Stanislavski üritusele aidata näitlejat jõuda alateadvuseni teadlike vahendite kaudu. Ta on kirjutanud raamatu “The Actor, Image and Action” (2008), milles uurib, kuidas kujutlusvõime, emotsioon, mälu, füüsilisus ja mõistus on aju struktuuris ja funktsioneerimises lahutamatud ning otsustava tähtsusega näitleja rollis olemises.

*“Minu eesmärk siin on juhtida meid sügavama luulelisuse ja müsteeria juurde, et mis tähendab näidelda ehk mis tähendab olla inimene”* - Rhonda Blair (ibid., lk 24).

## 1.1 Näitleja ja aju

Näitlemise protsess arendab mälu ning ka aju üldiselt, muutes seda ühtlasi aktiivsemaks. Öeldakse, et ka mälu tuleb treenida nagu iga teist lihast oma kehas. Erialastunnis tehtud harjutused: näiteks silmad kinni tänaval kõndimine või ruumi kompamine, tekstide valjuhäälna lugemine ja meeldejätmise, võimalikult erinevate meelte kasutamine, uued olukorrad ja kogemused, mis on parim viis aju treenimiseks - tulla mugavustsoonist välja - on kõik ühed suurimad aju aktiivsust parandavad tegevused.

On paradoksaalne, et aju mõistmiseks ongi ainus vahend aju ise, mis on üks keerulisemaid osasid inimese füüsilise olemise juures. Varasemalt modelleerisid kognitiivsed teadlased ajuteooriaid arvuti töötamise põhjal, nüüdseks toimib see vastupidi (Blair 2008, lk 12). Aju mõistmisele on jõutud lähemale ning töötatakse sellest lähtuvalt, mitte ei läheneta ajule mõne välise süsteemi kaudu. Pigem kasutatakse aju toimimist kui eesmärki mõne uue idee väljaarendamisel, et see võimalikult sihipäraselt toimiks. Arvutiteadus ning selle edu keerukuses ja kiiruses, millega arvutid andmeid protsessivad, sundis arvutiteadlasi oletama,

et arvutiprotsesside keel on analoogne inimese aju funktsioneerimisele (Blair & Lutterbie 2011, lk 65). Arvutite kiirus tänapäeval veel ei ole võrreldav kiiruse ja mahuga, mille piirides töötab aju igal sekundil, kuid just see on suund, mille poole püüeldakse ja võibolla ka just seetõttu on inimestele arvuti ja kõik sellega kaasnev sõltuvust tekitav – ajule väga mugav. Selle teema puhul on erinevaid seisukohti, mis vaidlevad vastu metafoorile arvutist kui mõistusest või toetavad mõistuse loomulikku arvutilikku olemust, kuid just nimelt kognitiivsete ja neuroloogiliste piirangute sünteesimise kaudu on kujundatud algne tehisintellekti alus (Wilson 1998, lk 108).

Et uusi ideid esitada, on ajul aga vaja puhkeaega. Pressides ei tule tahetud vastus meelde, sest me ei lase ajul rahus ise oma seoseid teha, vaid sunnime enda juba tehtud seoseid peale ehk siis looming sünnib rahulikus ja vabas olekus. Unes mängib aju uuesti päeva jooksul toimunud sündmusi läbi ning mõnikord teeb ühendusi ja seoseid. Lihtsa metafoorina toimib aju kui lego, mis kogub tükke kuni saab valmis tervik. (Aru 2021) Hommik on sõna otseses mõttes õhtust targem.

Unes saab aju läbi töötada päeva jooksul toimunud sündmused, sest teadvusseisundid, mis moodustavad unenäo, on väga nõrgad. Nad näivad tugevatena mitte seepärast, et nad päriselt ka oleks, vaid seepärast, et ei eksisteeri ühtegi tugevamat seisundit, mis unenägu sekundaarsele positsioonile suruks. Ärkamise hetkest tingimused muutuvad. Kujutised kaovad enne arusaama tekkimist, arusaam kaob enne püsiva tähelepanu seisundit ja püsiva tähelepanu seisund enne fikseeritud ideed. Tegelikult on teadvus suurema osa unenägude ajal minimaalse intensiivsuse peal. (Ribot 1882, lk 85) Uni annab ajule võimaluse rahulikult “töötada”, sest mitte ükski teine tasand ei ole sel hetkel tugevam. Usun, et sarnase efekti võib tekitada meditatsioon, kui jõuda selle sügavustesse.

Eline Selgise residentuuris tuletasime meelde lapsepõlvemälestusi meditatsiooni kaudu. Võtsime hetke, et mediteerida, proovida mõelda mitte millestki, kuid samal ajal mitte tõrjuda



tekkivaid mõtteid. Kuna olen ka Merle Karusooga töötades tuletanud meelde lapsepõlvemälestusi ja neid kirja pannud, siis teadsin, milliseid mälestusi ma mäletan ja kui palju neid umbkaudu on. Need juba läbi töötatud mälestused olid ka esimesed, mis mõttesse tulid. Iga mälestuse kirjutasime me meditatsiooni ajal üles. Kui kõik juba teatud mälestused olid üles kirjutatud, jätkasin meditatsiooni. Esmalt tekkisid teemaga mitteseonduvad mõtted, kuid kui ma läksin oma mõtetes tagasi juba üleskirjutatud mälestuste juurde, hakkasid meelde tulema mälestused, mida ma ei ole kunagi varem üles kirjutanud. Uusi mälestusi vanadest mälestustest tuli üha rohkem ja ma pidin kiirustama, et jõuda neid üles kirjutada enne kui need ununevad. Mediteerisin edasi ja tajusin kehas hetke, kui oli kõik, rohkem mälestusi ei tule. Lugesin kirjutatu üle ja juba selleks hetkeks oli mõni seik ununenud. See oli minu jaoks väga oluline õppetund mitte ainult puhkuse vajalikkusest, aga ka sellest, kui oluline on lihtsalt olla ja mitte midagi teha, kuulata ega vaadata. Millist seisundit on vaja, et mõelda olulisi mõtteid, jõuda järeldusteni ning uute ideedeni. Kuidas aidata oma aju ning mälu.

Aju eest tuleb samamoodi hoolt kanda peale aktiivset töötamist nagu oma keha eestki, seda näiteks peale treeningut venitades. Näitlejatöös on oluline leida hetki, et lasta ka oma ajul puhata ning seoseid teha, et efektiivsemalt töötada. Tihtipeale töötab aju erialaste teemadega - rolli või tekstiga - edasi ka siis, kui keha on juba valmis puhkama.

## 1.2 Näitleja ja mälu

Mälu üks peamisi ülesandeid on erinevat tüüpi informatsiooni kodeerimine, salvestamine ja hankimine. Mälul on aga ka laiemad funktsioonid, nagu näiteks meie enesetaju säilitamine, emotsiooni reguleerimine, edasise tegevuse motiveerimine ja suunamine ning teistesse puudutavate suhete edendamine ja säilitamine. (Sutton, Harris & Barnier 2010, lk 213)

Lee Strasberg, kes on Stanislavski süsteemist tuleneva meetodnäitlemise tehnika algataja, ütles: “niimoodi me olemegi treenitud, mitte Freudi järgi, vaid Pavlovi” (Malcolm 2012, lk 28). Näitlejale piisab alateadlikult tuttavast stiimulist, et äratada endas teadlik mälestus, tunne või tahe. Lee Strasbergi tehnikat analüüsid selgub, et see, mida näitleja õpib, on tegema uusi episoodilisi mälestusi, mida saab näitlemises kasutada. See ei oleks võimalik, kui mälul ei oleks konstruktiivne olemus (ibid., lk 53). Laias laastus on ka „näitleja ja aju“ peatüki alguses mainitud Blairi neurokognitiivse uurimuse peamine järeldus see, et kujutamise protsess ei erine mäletamise protsessist. Vahe on lihtsalt selles, kas me töötame teadlikult või mitteteadlikult.

Neuroteadlane Antonio Damasio jõudis teadvuse probleemini oma somaatilise markeri hüpoteesi kaudu. “Somaatiline marker” on termin, mis kirjeldab, kuidas kehaseisundid seonduvad teadlike vastustega neile või nende interpretatsioonidele. Keha, tundeid ja intellekti vaadeldakse kui ühte keerulist orgaanilist protsessi. Aju loob assotsiatsioonide ridasid, mis tekivad kehas kõigepealt emotsioonina, see tõlgitakse tunneteks, mis viib käitumiseni. See võib, aga ei pruugi olla seotud mõistuse või ratsionaalse mõtlemisega. Nendest markeritest tekib vastuste repertuaar uutele olukordadele reageerimiseks. Eriti asjakohane on Damasio väide, et mõistus on läbistatud ja kasvab välja emotsioonidest ning emotsioon on pidevalt mõjutatud mõistusest ja teadlikust kognitsioonist. (Blair & Lutterbie 2011, lk 66)

Ehk siis Damasio somaatilise markeri hüpotees selgitab mõistuse, emotsiooni ja keha/aju vastastikust seost. Raamatus “The Feeling of What Happens: Body and Emotion is the Making of Consciousness” (2000) kirjutab ta, et kõik emotsioonid kasutavad keha oma „teatrina“ ja tunded mängivad mõistuse teatris. Kuid emotsioonid mõjutavad ka mitmete ajuahelate toimimisviisi: emotsionaalsete reaktsioonide mitmekesisus on vastutav sügavate muutuste eest nii kehamaastikul kui ka ajumaastikul. Nende muutuste kogum moodustab substraadi närvimustritele, mis lõpuks muudavad emotsiooni tundeks. (Damasio 1999, lk 51-52) Oma raamatus teeb Damasio ettepaneku, et just nagu emotsioon, on ka teadlikkus

sihitud organismi ellujäämisele ning on läbiv keha igapäevases tegutsemises. „Somaatiline marker“ oli esialgselt ellujäämise maksimaliseerimise mehhanism, mis sorteerib võimalike valikute kogust välja selle, mida peab vähendama, lubades reageerida erinevate harjumuste või spontaansusega, et olla võimelised paremini ennast päästma ilma, et peaks sellele palju mõtlema. (ibid., lk 37-40).

Ellujäämise maksimaliseerimise üks vahenditest on valu, mis on afektiivne, sellel on sundluse kvaliteet, mis tähendab, et valu haarab ja ahendab meie tähelepanu. Ebameeldivuste leevendamiseks peab oma kehaga tegutsema hakkama kohe. Kui trepist üles kõndides või laval olles hakkab tasakaal kaduma, siis propriotseptsioon ehk lihastaju sorteerib düsfunktsiooni (väärtalitluse) normaalse hea tasakaaluga võrreldes ja püüab enne kukkumist tasakaalu automaatselt taastada. Tahtmatult tegutsed keha suhtes, mitte kehast tulenevalt. (Zarilli 2009, lk 54) See tähendab, et meie mälu, selle konkreetse näite puhul kehamälu, töötab kehast lähtuvalt ja keha suhtes. Kehamälu toimib sarnaselt fantoomjäsme puhul. Kuidas toimib valureaktsioonisüsteem inimesel, kelle jalg on amputeeritud, kuid tunneb valu selle jala pahklus. Kuidas hüppeliigese puudumisest hoolimata on valust mõjutatud kogu närvisüsteem. Lülisammast (seljaaju ja aju) võib pidada kesknärvisüsteemi mahutiks, mis reageerib liikumisele. Kui kõik sissetulevad ja väljuvad närvid läbivad lülisammast, toimib see teatud tüüpi sensoorse kiirteena, mis seejärel hargneb keha perifeeriasse (Pisk 1975, lk 14-15). Ilmselt saab lokaalsest valust mõjutatud kogu närvisüsteem seetõttu, et anda kehale signaal, et tuleb tegutseda kohe. Puuduv jäse on justkui mälestus.

Saksa psühholoog ja eksperimentaalse mälu-uurimise rajaja Hermann Ebbinghaus ehitas oma uuringu eeldusel, et taju kognitiivsed jäljed on psüühilises süsteemis jäädavalt ladustatud ja aktiveerimisel kogetakse neid ladustatud talletusi mälestustena. Ehkki mitmed nendest jälgedest ei pruugi olla koheselt ligipääsetavad, eksisteerivad nad siiski jätkuvalt kuskil psüühilisel maastikul. Seega on „meenutamine“ sõnastatud kui minevikusündmuse kandumine teadvuse kohalolekusse. (Wilson 1998, lk 170) Ebbinghaus kirjeldas närvigeograafiaid vabatahtliku väljavõtmisena mälestusest: „representatsiooni hulgas on leitud see üks (mälestus), mis me otsisime ja see on koheselt äratuntav millegi varasema kogetuga. Oleks absurdne arvata, et meie tahe on loonud selle uuesti ja lihtsalt niisama mitte

millestki, see pidi kuskil kuidagi olemas olema. Tahe, nii-öelda, ainult avastas ja tõi selle meile uuesti.“ (Ebbinghaus 1885, lk 1-2)

“Tõtt-öelda mälu ei ole meie mineviku presentatsioon, vaid tegu” (de Vito & Della Sala 2015, lk 2). Mälu on palju suurem süsteem, kui meie teadvusesse jõuab. Kõik, mida me oleme elus kogenud, on kuhugi talletunud ning see oleneb konkreetsest stiimulist, mis mõned mälestused teadvusesse toob. Mäletamine ei ole pelgalt mõtte möödunust, ega ka kujutluspilt, vaid mäletades kogeb seda kogu keha.

### 1.3 Näitleja ja keha

Simon Shepherd kirjutab oma raamatus “Theatre, Body and Pleasure” (2006), et kehad on teatri elemendid - näitleja keha kuju, vormi, resonantsi ja liikumist kasutatakse kunstivormis loominguliste elementidena. Kui mõelda, et keha on teatris analüüsiobjekt, siis võib ka öelda, et kehast saab mõelda kui tekstist. (Conroy 2009, lk 13-14) Läheneda laval vaadeldavale kehale kui tekstile – mida öeldakse otse välja, mis on peidus ridade vahel, milliseid sõnu kasutatakse mõtte edastamiseks, mis tooniga neid sõnu öeldakse, miks selline sõnade valik. Kui vaadelda keha kui teksti ja arvestada seda, et keha ütleb rohkemgi kui tihtipeale tahetakse, sest keha mälu aktiveerub koheselt, ka ilma teadliku tahteta, on keha väga mitmekihiline ja keerukas vorm. Kadri Sirel ütleb „Koreograafiaamatus“: “Kui kuulata kedagi rääkimas, siis see, kuidas tema keha samal ajal kõneleb, on võib-olla isegi ausam” (Pullerits 2019, lk 166).

Kehamälu on üks kõige läbivamaid ja peenemaid mäluvorme - selline, mis mõjutab meid peaaegu igas aspektis meie igapäevaelus (Malcolm 2012, lk 40). Mälust saame me teadlikuks, kui mälestus jõuab meie teadvusesse. Keha mäletab ning kogeb füüsilisi mälestusi ilma teadvusesse jõudmiseta.

Millised on keha ja teatri seosed ning viisid, kuidas kasutatakse teatrit, et avastada ja sõnastada ideid kehade kogemise kohta? Teater oma olemuselt eeldab keha olemasolu,

näitleja on kehaline tööriist, kinesteetilise empaatia kaudu suhestuvad vaataja ja etendaja kehad. Vaataja kogeb laval olevat keha enda keha kaudu ning seeläbi kogeb kehaliselt ka isiklikku maailmas eksisteerimist. Kogu arutelu pinna all - filosoofia, kriitilise teooria, kolmemõõtmelise *performance*- ja teatrielamuse kokkusaamisest - on meditsiini ja teaduse diskursused. Teatrikooli õpilastel on tihti puudu teadmistest ja enesekindlusest, et nendele diskursustele tugineda, seetõttu põigatakse teadusest sageli kõrvale, allutamata seda kriitikale või analüüsile. See tundub olevat osa vajadusest spetsialiste erinevatesse valdkondadesse liigitada: teadlaskond tegeleb faktide ja füüsiliste kehadega ning kunstikogukond tegeleb abstraktse mõtte, fiktsiooni, esteetiliste reaktsioonide ja naudingute maailmaga. Selliste kontseptuaalsete eristuste tulemus on see, et on keeruline ühendada teooriat, vaatlusi ja tegusid kultuurse ning teadusliku arusaamaga keha kujust ja vormist. Teater pakub mitmeid näiteid, mis aitavad keerulisi ideid kontseptualiseerida, mitte ainult näitlemise kohta, aga ka ühiskonna ja kultuuri kohta. Kuna teater pakub kultuurset ruumi mitmetele kõrvalharudele, on kasulik vaadata kaugemale tekstidest, mis on spetsiifiliselt teatrist. (Conroy 2009, lk 7)

Ühiskonna- ja kultuuriruumis on läbi ajaloo näiteid, mis tõestavad, et inimesed kogevad suuresti elu kehalisuse kaudu. Mõrvarit, kes ei kahetse oma tegusid ning pealtnäha ei suuda tunda empaatiat teiste inimeste suhtes, nimetatakse loomaks, elajaks. See väljendab, et ta on üle astunud inimese käitumise standarditest ning elab keha elu. Niisamuti on kindlal ajaperioodil määratletud inimeste väärtust või positsiooni kehalisuse kaudu, näiteks naised ja orjad, kes elasid oma sotsiaalset rolli läbi keha, kumbki ei olnud oma keha vajadustest vaba, seega ei saavutanud nad Vana-Kreeka kodanike silmis täisväärtusliku inimese staatust nagu need, kes elasid vaimu elu. (ibid., lk 21-23) Kellegi inimloomaks nimetamine tähendab olla osa ratsionaalseks loomaks olemisest, see hõlmab oma tahtmise saamist ilma allutamata end tegelikele füüsiliste konfliktide ohtudele. Tulemusena on inimesed arendanud verbaalse vaidlemise sotsiaalse institutsiooni. (Johnson & Lakoff 1980, lk 62) Antiikajast on olnud primaarne pigem ratsionaalne ja loogiline mõtlemine. Tegelikult konstitueerib keha inimese eksisteerimist, olles osa maailmast ja ka vastupidi.

Emotsioone kogetaksegi kehas, mitte mõistuses. Mõistus võib emotsioone vallandada, kuid ihu on see, mis emotsioone tunnetab. Närvis olles on käed need, mis higistama hakkavad;

suu, mis kuivama hakkab; põis, mis järsku tühjendamist vajab; kõht, mis täitub liblikatega ja süda, mis hakkab taguma. Seetõttu peavad näitlejad emotsioonidega töötades kaasa haarama keha, see on emotsionaalsuse tegelik paik. (Marshall 2001, lk 57) Keha peab aktiveeruma, reageerima mõtetele ja ümbritsevale. Ainult mõeldes ei moodustu tõeline emotsioon, see peab olema kehas tunnetatav. Kohati on see, mida ma näitlejana teha püüan justkui jälgida oma keha ja selle toimimist maailmas püüdes tabada seda loomulikus olekus ja liikumises, et mõista, kuidas keha toimib ja “mõtleb”. Sellel on sama tulemus nagu Eline Selgise residentuuris mäluurimisel, et mõista tegelikult mälu normaalset toimimist. Keha igapäevane tegutsemine on iseenesestmõistetav. Et aru saada, mida keha tegelikult teeb ja kuidas töötab, tuleb loobuda selle iseenesestmõistetavalt võtmisest. Keha harjumuspärased tegevused tuleb tõsta välja argisest kontekstist ning võtta keha kui uurimisobjekti, et näitlejana saaks kasutada keha loomulikku toimimist erialase tööriistana.

Blairi sõnul on neuroteadus demonstreerinud vaieldamatult hädavajalikku ühendust keha ja meele vahel. Kogemused, kas siis mäletatud või kujutatud, on alati keha omad, kuna nad on loodud keha sees ja keha poolt. (Blair 2008, lk 77). Psühholoog William James väitis, et subjektiivne emotsioonikogemus pole midagi muud kui kehalise seisundi tunne. Sensesignaalid põhjustavad tahtmatu füüsilise vastuse enne mõtleva ajuni jõudmist, mis seejärel täpsustab vastuse. See võiks seletada universaalsete emotsioonide ja universaalse emotsionaalse kehakeele olemasolu. (Ginslov 2004, lk 3)

#### 1.4 Näitleja ja keel

Tihti peale eraldatakse keha ja vaimu, nagu eksisteeriks “mina” ilma kehata. Öeldakse “mul on keha”, aga mitte “ma olen keha”. Usun, et see muudab palju kui mõelda kehast kui metafoorist, keelest. Keelel näib olevat jõud muuta kehad objektide asemel subjektideks (Conroy 2009, lk 31). Siin saab mõista subjekti ja objekti suhet kaheti. Ühest küljest võib füüsilise keha keeleline väljendamine just tuua keha füüsilisusest eemale keeleliseks määratluseks, muutes selle objektiks. Kuid teisalt minu kui näitleja jaoks on see pigem vastupidine. Kui võtta lihtsa näitena objektiks laud, siis laval minu kõrval olles on see lihtsalt

objekt, kuid kui mina näitlejana nimetan selle oma partneriks või millekski muuks, siis laud kui objekt muutub minu jaoks subjektiks. Samamoodi on kehaga, seda keeleliselt nimetades muutub see objekti asemel subjektiks.

Näitlejana endale käskluste andmisel on väga oluline, et sõnastus oleks täpne. Justkui keha tunneb sõnu paremini ja reageerib täpselt vastavalt sõnade tähendustele. Kehast lähtuvalt muudab sõnastus keha terviklikku reageerimist väga palju. Näiteks on kasutuses sõna “alltekst”, mis tähendab mõtet, mille tegelane jätab ütle mata, kuid mõtleb. Alltekst kui sõna sõltub väga otseselt tekstiridade lugemise kontseptsioonist. Kui öelda hoopis “mitteverbaalne tähendus” on see laiaulatuslikum ja tundlikum teksti suhtes.

Kujutlusvõime keel, eriti metafoor, on vajalik väljendamaks ainulaadseid ja kõige märkimisväärsmaid isiklike aspekte oma kogemusest. Enamikes oma igapäeva tegevustes toetume me oma meelele ja arendame intuitsiooni, mida saame usaldada. Kunst ja luule ületavad ratsionaalsuse ja objektiivsuse ning viivad meid kontakti meie tunnete ja intuitsiooni veel olulisema reaalsusega. Me oleme teadlikud pigem läbi kujutlusvõime kui mõistuse. (Johnson & Lakoff 1980, lk 188-189)

Keeleteadlane George Lakoff ja filosoof Mark Johnson väidavad, et meie keha tunnetus, tegelikult kehaks olemise fakt, on allikas meie peamistele metafooridele mõtetest ja tähendusest (Blair & Lutterbie 2011, lk 66). Keha on kui metafoori ja tähenduse allikas. Johnson'i ja Lakoff'i arvates kujundavad mõistust keha ja kognitiivne alateadvus, millele meil pole otsest juurdepääsu ning metafooriline mõte, millest me suures osas oleme mitteteadlikud (Blair 2008, lk 16).

Johnson ja Lakoff tegelevad metafoorsete keeleliste väljenditega, et uurida nende kontseptsioonide olemust ja saada aru inimeste tegevuste metafoorset olemusest ning sellest, kui ulatuslikku rolli mängib metafoor meie toimimises. Viisis, kuidas me mõtestame oma kogemust ja viisis, kuidas me räägime. (Johnson & Lakoff 1980, lk 7) Nad leiavad, et fundamentaalsed metafoorid ajast (“aeg on raha”, “aeg libises mööda”); ruumist (“ta tundis end eemalolevana”); sündmustest ja põhjuslikest seostest (“sa kõnnid õhukesel jääl”); isekusest (“ma lasin endast lahti”) ja moraalsusest (“ta on selgrootu”), mis on läbivad meie

mõtlemises ja kõnes, on peamised tööriistad, mille abil me loome tähendusi, mis kasvavad otseselt välja meie füüsilisest olemisest (Blair 2008, lk 17). Metafooride ruumilised suundumused tulenevad asjaolust, et meil on sellised kehad, nagu meil on ja et nad funktsioneerivad nii nagu nad funktsioneerivad meie füüsilises keskkonnas. Sellised metafoorsed orientatsioonid ei ole meelevaldsed. Neil on alus meie füüsilises ja kultuurses kogemuses. (Johnson & Lakoff 1980, lk 14)

Õnnelik on üleval, kurb on all; teadvus üleval, mitteteadvus all („üles ärkama“, „unne vajuma“, „hüпноosi all“); tervis ja elu üleval, haigus ja surm all („surnuist tõusma“); kontrolli omamine üleval, kontrolli all olemine all („kontroll kellegi üle“, „kontrolli all olema“); keha kui masin („mõistus ei tööta“, „roostes olema“, „aur väljas“); keha kui habras objekt („ole temaga õrn“, „pinge all murduma“). (ibid., lk 20-28) Armastus kui füüsiline jõud („tõmbas mind nagu magnet“, „nad on kokku liimitud“, „õhustik oli laetud“); nägemine on puudutamine, silmad kui jäsemed („ma ei saa oma silmi tema pealt“, „tema silmad olid ekraanile liimitud“, „nende silmad kohtusid“); silmad kui emotsioonide mahutid („nägin hirmu tema silmades“, „tema silmad olid täis viha“); emotsionaalne efekt on füüsiline kontakt („ema surm lõi ta jalust“, „ta jättis endast märgi maha“, „mind puudutas tema öeldu“) (ibid., lk 49-50). Isikupärastamine, nähes mitteinimlikku inimlikuna („haigus sai ta kätte“, „inflatsioon paneb meie kasumid nahka“, „elu on mind alt vedanud“, „ahnus on meie suurim vaenlane“) (ibid., lk 33). Laval võivad olla partneriks lisaks kaasnäitlejatele mitmed teistsugused partnerid - füüsilised objektid, etendaja ise, heli, valgus, kostüüm. Näitleja jaoks muudab palju, kuidas nimetada ja sõnastada laval partnerit, mis ei ole inimene, tulles tagasi objekti ja subjekti teema juurde. Lakoff ja Johnson on nii palju keskendunud metafoorile, kuna see ühendab mõistuse ja kujutlusvõime. Metafoor on seega kujutlusevõimeline ratsionaalsus.

Oluline järeldus on, et metafoorid, mille järgi me elame ei ole lihtsalt abstraktsed või poeetilised, vaid tulenevad meie kehast kõige otsesemal viisil. Selle põhjal, mida me õpime kogutsiooni ja keele ning viisi kohta, kuidas keel tuleneb otseselt meie füüsilisest olemisest võib öelda, et teadlikkus, mõistus ja keel on otsesed manifestatsioonid meie kehast ning tunnetusest iseendast kui kehast. Üks peamisi järeldusi sellest on see, et näitlejad ei pea välja mõtlema ega konstrueerima viisi, kuidas väliste vahenditega enda tundlikkust täiendada,



vaid nad peavad tajuma end kui tervikut, sest kõik, mis vaja, on neis kui inimestes juba olemas. (Blair 2008, lk 17) See on oluline mõistmine, kuna erialas on suunatud pidevalt “tegutsema iseenda pealt”, sõnastamise mõttes oli see mulle kui signaal teha asju nii, nagu mina isiklikult teeksin, nüüdseks olen jõudnud arusaamani, et see tähendab usaldada keha ja oma kogemust ning intuitsiooni, kuidas antud olukorrale või rollile läheneda. Ehk siis kõik vastused on minus endas juba olemas. “Tegutse iseenda pealt” asemel hoopis sõnastus “usalda oma intuitsiooni”. Seetõttu leian, et keel - mõistmine, sõnastamine ja metafoorid - on näitleja töös väga oluline vahend.

Neuroteadlase Michael Arbibi sõnul põhineb keel peegelneuronitel (Blakeslee 2006). Imikud kopeerivad suu liikumist, intonatsiooni ja ilmeid ning võivad moodustada sõnu või reaktsioone enne, kui nad mõistavad nende tähendust. Kehaline teadlikkus võib reageerida ilma teadvuse abita, sest keha on end ümbritsevast keskkonnast teadlik selles eksisteerimise kaudu. Inimesed tihti reageerivad mõnele aistingule või impulsile olles sellest kehaliselt teadlik enne, kui see teadlikkus on jõudnud mõistuse ja sõnastamiseni. Sestap võib järeldada, et keel ja kultuur ei eksisteeriks ilma imiteerimiseta – me õpime vaatamise ja kopeerimise kaudu ning peegelneuronid on suur osa sellest, et me saame seda teha.

1996. aastal avaldati neuroteadlase Giacomo Rizzolatti uuringu tulemused, milles avastati, et ahvi aju sisaldab spetsiifilist rakuklassi: peegelneuroneid, mis käivituvad nii sel juhul, kui loom näeb või kuuleb mingit tegevust, aga ka siis, kui see loom viib sama tegevust läbi ise. Hilisemas uuringus selgus, et inimestel on peegelneuronid, mis on palju targemad, paindlikumad ja kõrgemalt arenenumad kui need, mis leiti ahvidelt. Inimajus on mitmeid peegelneuronite süsteeme, mis spetsialiseeruvad mitte ainult teiste inimeste tegevuste mõistmisele ja läbiviimisele, aga ka nende kavatsustele ning sotsiaalsele tähendusele nende käitumisest ja emotsioonidest. Rizzolatti sõnul võimaldavad peegelneuronid haarata teiste inimeste mõtlemist mitte kontseptuaalse põhjendatuse kaudu, aga otsese simulatsiooni kaudu. Tundes, mitte mõeldes. (ibid. 2006) Ehk siis võib öelda, et peegelneuronite puhul: vaatamine on sama, mis tegemine - sama neuron süttib.

Peegelneuronite sarnased leiud panevad mõtlema näitlemise kahendi “väljast-sisse” versus “seest-välja” üle, kas on siis võimalik neid eraldada, töötada sisemistest impulssidest

lähtuvalt või välistest. Mõned selliste avastuste tõstatatud kõige sügavamad küsimused on seotud meie enda ja teiste suhetega: mida see tähendab, kui minu mõistus on teise inimese mõistusega identselt aktiveeritud kui ta oma kätt liigutab? Millised tegelikult on piirid minu ja teise inimese tunnetel, minu ja teise inimese tegudel? (Blair 2008, lk 14)

Sõna teadvuse kohta vene keeles on *samochustvo* - sõna otseses mõttes enda (sam) tunne (chustvo) ehk tunne või kogemus endast. (ibid., lk 58) Kognitiivne neuroteadlane Michael Gazzaniga on läbi viinud uuringud, mis näitavad, et mõistus põhimõtteliselt loob fiktsionaalse “enda” väga väikesest osast aju aktiivsusest, mis reaalselt teadvusse jõuab. Ta väidab, et 98% sellest, mida aju teeb, on väljaspool teadvuse teadlikkust. Meie teadvuse enesetaju on tingimata selektiivne ja filtreeritud ehk “fiktsionaalne”. Oleneb sellest, millist lugu me proovime iseendale rääkida. (ibid., lk 59)

Minu jaoks on keelel näitleja töös oodatust olulisem roll, kui oskasin arvata. Esiteks seetõttu, kuidas reageerib keelele mõistus ja kuidas keha, et tihtipeale mõistab keha täpsemalt keelelist käsklust, mistõttu on eriti oluline võimalikult asjakohane sõnastamine näitleja ülesannetel. Teiseks oluliseks aspektiks sai asjaolu, kuivõrd suurel määral tuleneb keel kehast. Igapäevases suhtluses ei märka seda ning ei ole ka põhjust otseselt selle üle mõelda, kuid kehast lähtuvalt keelt uurides saab sõnade roll keha toimimises ja vastupidi väga suure tähenduse.

Näitlemise ja neuroteaduse omavaheliste seoste mõtestamine on minu jaoks selgemaks teinud mitmed küsimused, mida olen endalt teatrikooli õpingute ajal küsinud. Ma ei otsigi lõpuni vastuseid ja arvan, et võibolla ei saagi neid olla, vähemalt mitte näitlejatöös, sest iga uue rolli ja kogemusega muutub kogu mänguplaan. Pigem tahan ma sõnastada küsimusi, mis suunaksid mind teadlikuma töötamise poole.

## 2. PSÜHHOFÜÜSIS

Keha ei ole midagi, mis toimiks kõikidel inimestel samade reeglite järgi, iga inimene peab oma keha ise tajuma ja tundma. Keha ei ole nii lihtne ja üheselt mõistetav asi, nagu on näiteks värv. Värv õpetades saab näidata ühte värvi erinevate objektide kaudu. Värv on üheselt mõistetav - see on sinine. Aga erinevatele kehadele osutades ei saa selgeks, mis ja milline on üheselt keha. Eriti isiklikul tasandil, nii erinevate kehade füüsiline olek ja toimimine, kui ka iga isiku ideeline suhtumine oma kehasse.

Me oleme alati rohkem kui see, millest me teadlikud oleme. Kehamälu talletab kogemusi, mille rakendumist eeldab, ma arvan, psühhofüüsi täielik kohalolek. Kogemus on vahetu suhtlus iseenda, teiste inimeste ja maailmaga. Kogemus on terviklik ega seisa kehast ja psüühikast eraldi. Esitan endale küsimusi, kuidas on aga seotud kogemus ja närvisüsteem? Kehamälu kaudu? Igasuguse tunnetuse allikas on meeleline kogemus, mitte miski ei saa eksisteerida mõistuses kui seda pole varem tajutud meele kaudu.

*“Keha laval vaatlen kui olevikulist elusolendit, kellesse on kätketud nii tema minevik kui ka tulevik”* - Raho Aadla (Pullerits 2019, lk 11).

Kes me oleme, kui me ei ole oma mõtted ja tunded? (Blair 2008, lk 13) Olen jõudnud uute väljenditeni nagu mõtlemine liigutustes, kehameel ja füüsiline kujutlusvõime, mis ilmutasid end seda töös kirjutades ja seega võiksid olla selle töö edasiarendused. Jällegi, füüsilist aktiivsust kogen kontseptuaalse mõttena “liikumisena mõeldes” vormis. Tegevus stimuleerib kujutlusvõimet läbi neuronite ühenduste motoorse aktiivsuse ja kontseptuaalse mõtte vahel. Seega liigutused, mille käsklust ei ole ma kehale teadlikult andnud, on keha enda otsus ehk keha mõtlemine ja väljendamine liigutuste kaudu, nagu on mõistusel sõnad. Kehameel tähistab justkui keha mõistust, aga ka keha taju erinevate aistingute suhtes ja ka lihtsalt keha ja meele terviklikkust. Füüsiline kujutlusvõime on minu arvates keha suutlikkus end ruumis paigutada, kujutluspiltide kaudu kujuteldavaid olukordi füüsiliselt tunda, kindlatele märksõnadele kehamälu kaudu reageerides.

Psühhoterapeutide ja neuroteadlaste sõnul on inimese esimene mälestus oma kehast seotud sünnikogemusega. Näiteks rõhutas psühhoanalüütik Otto Rank (1929), kuidas füüsilist sündmust sündimisest, mille puhul imik kogeb esimest korda tunnet olla emast eraldi, võib pidada kõige olulisemaks sündmuseks üksikisiku ajaloos. (Riva 2018) Eline Selgise residentuuris tegime me üsaharjutust - taustal mängis üsaheli (kombinatsioon üsas olevast vedelikust ja “ema” südametuksetest), “üsas” olev osaleja istus põlvede ümbert kinni hoides ja toetas pead kergelt põlvedele, “ema” osaleja hoidis selja tagant käte ja jalgadega “lapse” ümbert, andes talle oma soojust ja kiigutas õrnalt. Olles seda mõnda aega teinud, tõmbas “ema” selili minnes kägaras “lapse” endale kõhu peale ning kiikus vaikselt küljelt küljele. Selle harjutuse eesmärk on äratada kehas soojuse- ja turvatunne nagu on imikul emaüsas. Selline harjutus võib rahustada ärevat meelt ning tugevdada ema ja lapse vahelise ühenduse seose tugevust. Mulle tundub, et alateadlikult saatis sellest harjutusest tekkinud sisemine rahulolu mind veel pikka aega.

Kui vanemad oma last hellitavalt hoiavad, tunneb laps füüsilist soojust, metafooriliselt mõeldes on seega armastus, kiindumus soojus (“Ta on soe inimene”, “ta on jääkuninganna”). Sellised primaarsed metafoorid jõuavad teadvusesse varajases eluetapis. Keerulisemad metafoorid moodustuvad nende esmaste metafooride närvide sidumisel ehk jällegi piltlikult öeldes toimib see nagu pusle - tükk tüki haaval üha keerulisemate ja suuremate teadmiste poole.

Kognitiivse arengu teooria looja, psühholoog Jean Piaget oletas, et imikud saavad esimest korda teada põhjuslikust seosest mõistes, et nad saavad otseselt manipuleerida objekte enda ümber – tõmmata oma tekki, visata oma pudelit, kukutada maha mänguasju. (Johnson & Lakoff 1980, lk 70) Minu jaoks selgitab see, miks üldjuhul inimestele meeldib oma kätega midagi luua, muuta paber lennukiks, vaadata, kuidas vesi jäätub. See on konkreetset end ümbritseva maailma füüsiline mõjutamine. Sünnikogemus on alus loomise üldisele kontseptsioonile, mille tuum on füüsilise objekti valmistamise kontseptsioon, aga mis laieneb ka abstraktsetele üksustele - “sinu teod sünnitavad vägivalda”, “tema kirjatööd on tema fertiilse kujutlusvõime tulemused”, “plaani hauduma” “üliskoolid on inkubaatorid uutele ideedele”, “uus teooria nägi ilmavalgust möödunud aastal”, “kultuuriakadeemia on

näitlejate sünnikodu”, “Arvo Pärt on Eestis klassikalise muusika isa” (ibid., lk 74). Looming on sünd.

Peegelneuronid annavad vihjeid, kuidas lapsed õpivad: need käivituvad sünnihetkel. Psühholoog, laste arengu ekspert Andrew Meltzoff on avaldanud uurimusi, mis näitavad, et mõne minuti vanused imikud pistavad keele suust välja, sest täiskasvanu teeb sama. (Blakeslee 2006) Lapsed tegutsevad oma impulsside ajal täielikult, kuna neil ei ole veel tekkinud ühiskondlikku ega sotsiaalset häbitunnet. Nende keha reageerib ka asjadele, mida nad ise ei mõista. Meel ja emotsioon ei ole eraldi, vaid pigem kasvab välja kehast (Blair 2008, lk 29).

Kui laps õpib kirjutama, on tema jaoks võimatu kasutada ainult oma kätt, ta peab ühtlasi liigutama ka oma keelt, näolihaseid, võibolla ka jalgu. Aja möödudes on ta võimeline need kasutatud pinged maha suruma. (Ribot 1882, lk 27) Teatrikooli algusaastatel toimus minuga midagi sarnast, ma õppisin uuesti kõndima, rääkima, hüppama, veeretama, seisma. Olles elanud juba 20 aastat, mõtlesin ma esimest korda sellele, mida mu keha päriselt teeb, kui ta liigub ja tegelikult ka paigal seisab, sest nüüd tajun ma ka seismises keha suurt tööd ja liikumist. Sain aru, kui palju üleliigseid liigutusi ma põhiliikumist tehes teen, näiteks kõndides on mul varbad püsti, kirjutades on õlad pingeliselt üleval.

Laps õpib varakult objekte nägema, nendele fokusseerima, neid haarama ja suhu pistma. Suu asendab silmi lõpp-punktina välise maailma avastamisel ja selle ühendamist sisemise maailmaga. Üleminekuobjekt on see, kuidas imik esimesena kogeb ühtsust/erinevust maailmaga endast väljaspool ja enda sees. (Banes & Lepecki 2007, lk 13) Imikud pistavad suhu oma sõrmi ja varbaid kindlasti mitte seetõttu, et see oleks kuidagi meelelahutuslik, vaid suu on sisemise ja välise maailma vahendaja, nad saavad teadlikuks välisest maailmast suu kaudu. Suu kaudu saab teadlikuks tekstuurst, lõhnast ja maitsest. Suu on justkui piir sisemise ja välise maailma vahel. Seetõttu sisemise tõe tundekohtade kohalolu puhul kõlavad suu kaudu sõnad välisele maailmale tõeliselt. Üldse on kõhutunne, just kõhus tekkiv tunne, intuitsioon minu jaoks näitlejatöös usaldusväärne teejuht. Mingil põhjusel lähtutakse kõhust ja selle tundest ka keelelisel, metafoorilisel tasandil. Mingi inimene on “seeditav”, jutt “söödav”.

Hiljutiste uuringute kohaselt on kõhus aju, sõna otseses mõttes. Alusuuringud on läbi viinud Kolumbia ülikooli anatoomia ja rakubioloogia osakonna esimees Michael D. Gershon. Soolestiku aju, mida nimetatakse enteraalseks närvisüsteemiks (ENS), paikneb söögitoru, magu, peensoolt ja käärsoolt vooderdavate kudede koorikutes. See on neuronite, neurotransmitterite<sup>3</sup> ja valkude võrk, mis vahetab sõnumeid neuronite vahel, toetavad rakke ja keerukat vooluringi, mis võimaldab närvisüsteemil iseseisvalt tegutseda, õppida, meeles pidada ja „kõhutunnet“ tekitada. (ibid., lk 18) Kõhus on rohkem närvilõpmeid kui ajus. Tegelikult enamikud neuronid ENSis ei ole otseselt innerveeritud preganglionilisest sisendist ajust või seljaajust. ENSi funktsionaalne sõltumatus peegeldub selle keemias ja struktuuris. Kuni viimase ajani arvati, et soolelihased ja sensoorsed närvid on otse ajuga ühenduses ning aju kontrollib soolestikku kahe tee kaudu, mis suurendasid või vähendasid aktiivsuse määra. Soolestik oli lihtsalt toru, keegi ei vaevunud üle lugema soolestiku närvikiudude arvu. Kui seda tehti, oli üllatus suur - soolestik sisaldab 100 miljonit neuronit – rohkem kui seljaaju. Ometi saadab peaaajunärv soolestikku ainult paar tuhat närvikiudu. See tähendab, et soolestikul on oma närvisüsteem, mis ei asenda aju ega oma eesõigust, pigem toimib see ajuga koos. ENS on elujõuline, kaasaegne andmetöötluskeskus, mis võimaldab lahendada väga tähtsaid ja ebameeldivaid ülesandeid ilma vaimse pingutusega. (ibid., lk 19)

On kindlasti tõsi, et mõistus õpib välise maailma kohta aju kaudu, aga on sama tõsi, et aju saab informatsiooni ainult keha kaudu. Kogemuslikult saab *protoself* (ürgne mina) teadlikuks välisest maailmast keha kaudu, iga kord kui mingi objekt puutub vastu keha, teab *protoself*, kuhu see objekt puudutas. Selle protsessi peamine tulem on erinevate somatotoopiakaartide loomises. Somatotoopiline - somatos ehk keha; topos ehk koht (Rand 1999, lk 4). Need põhinevad muutustel, mis toimuvad kehas ja ajus ajal, kui on füüsiline kokkupuude objektiga ja kehal. Kehas olevate andurite saadetavate signaalide kaudu moodustuvad närvimustrid, mis kaardistavad organismi kokkupuudet objektiga.

---

<sup>3</sup> Neurotransmittereid nimetatakse keha keemilisteks sõnumitoojateks. Need on molekulid, mida närvisüsteem kasutab sõnumite edastamiseks neuronite vahel või neuronitest lihastesse. (Queensland Brain Institute s.a)

Närvimustrid moodustuvad ajutiselt erinevates sensoorsetes ja mootorsetes alades ajus, mis tavaliselt saavad signaale konkreetsetest kehapiirkondadest. (Riva 2018)

Näitlemine on nii täielik ja multimodaalne kui võimalik. See on füüsiline, emotsionaalne, kognitiivne ja sotsiaalne. Seetõttu on keha terviku - psühhofüüsilise - mõistmine ning arendamine näitlejatöös äärmiselt oluline. Leida treeningviisid, mis arendaksid nii füüsilist vastupidavust ja tundlikkust kui ka emotsionaalset tundlikkust ja oskust emotsioonidega töötada, see tähendab osata emotsioone tõeliselt tunda, mitte ainult sõnastada ning ka vajalikul hetkel lõpetada - tõmmata piir tegelase ja näitleja vahele. Minu eriala juhendaja on väga rõhutanud seda, et näitleja üheks oluliseks oskuseks on teadlikult tulla välja tegelase mõtetest ja tunnetest, kuidas lõpetada üht protsessi, et mina kui näitleja ei jääks endaga kaasas kandma tegelase emotsioone. Isegi kui näitleja laval kannatab, nutab, rõõmustab ja naerab, jääb ta samal ajal nendest tunnetest isiklikul tasandil lõpuni puutumata. Sellised näitlejad, kes kogevad laval nii läbivaid tundeid, et unustavad end sootuks lõhuvad rekvisiite, on kaasnäitlejatele ohtlikud ja lämmatavad oma lavalist kallimat. Näitlejana on oluline arendada intuitsiooni ning usaldada sisetunnet, keha ja tehtud tööd.

### 3. KEHAMÄLU KOGEMUSED NÄITLEJATÖÖS

Erialatunnis olen ma kuulnud lauseid “lükka kehasse” või “kasuta keha”, nüüd saan ma aru, et kui nende lausete taga ei nähta püüdlust suunata kasutama psühhofüüsisist ehk keha kui tervikut, mitte ainult välist keha kesta, siis tulemuseks on harjutuste tegemise ajal keskendumine füüsilisusele, konkreetset keha kasutamisele ning see juhib eesmärgist veel kaugemale, see ei aita. Tegelik mõte selle taga on kasutada kogu keha - mõte ja keha töötaksid nagu üks.

Teater on fundamentaalselt seotud kehaga (Conroy 2009, lk 8). Keha on teatri vaataja, aga ka teatri tegija. Keha on mõtte edastaja, aga ka kandja. Näitleja keha on loomingu allikas, tema enda töö instrument. Tuleb osata seda kasutada. Prantsuse psühholoog Theodule Ribot kinnitas, et närvisüsteem salvestab kõik mälestused mineviku kogemustest ja neid võib esile kutsuda sobiv stiimul, näiteks lõhn või puudutus (Blair 2008, lk 30).

Teadvuse abita sisendatakse organismi uus seisund, mida säilitatakse ja taastoodetakse: teiste sõnadega, kuidas moodustub mälestus, eraldiseisvalt tunnetusest. (Ribot 1882, lk 23) Kuidas on väljendunud kehamälu minu näitlejatee kogemustes hetkedel, kus ma olen osanud seda sõnastada kui keha mälestust/mäletamist.

Näitlemises käib õppimine kogemise kaudu, kuid mulle tundub, et kui üldse eesmärgi mitte sõnastada võib see tekitada kas teadlikke või mitteteadlikke eelarvamusi teooriate või praktikate suhtes. Tuleb leida täpne piir sõnastamise ja otsingulise kogemise vahel. Liigne eesmärgi ja sisu sõnastamine võib ahendada näitleja vabadust nendest sõnastatud piiridest väljastpoolt otsida ning näitleja võib hakata teostama sõnastust, mitte ideed. Kuid teisalt võib tekkida kompamine, eriti teatrikoolis, mis on suunatud rohkem “ellujäämisele”, kuid selle kaudu ei õpi midagi. Teatrikoolis ei ole võõras lause “näita, mitte ära seleta!”, mis seab esikohale kehastatud kogemuse lihtsalt seletamise asemel.



Sama oluline on piiri tajumine ja sõnastamine ka “karistamise” puhul, teatavasti põhjustab see organismide endasse sulgemist, ebakindlust katsetada, tardumist ja ümbritsevast eemaldumist. Kinnitus õigel suunal olemisest aga põhjustab organismide avanemist neid ümbritseva keskkonna suhtes – läbi end ümbritseva keskkonna uurimise ja lähendamise suurendatakse nii oma võimalust ellujäämiseks ja kui ka haavatavuseks. (Damasio 1999, lk 78) Selles paradoksaalsuses otsin näitlejana viise, kuidas mistahes õhustikus tekitada soodne töökeskkond ning lubada endale eriala teenistuses töötamist. Olen ümbritsevast väga mõjutatav ning tean, et ei suuda keskenduda rollile, erialale, iseendale, otsimisele ja avastamisele, kui väline mõjutaja on tugevam.

Mida tugevam on mõjutaja, seda tugevam on mälestus. See kehtib ka rolliloomel puhul, näiteks kaasnäitleja äkilise haigestumise korral peab teine näitleja valmistama end väga lühikese etteteatamisega täiesti uueks rolliks, mis võib olla küllaltki mahukas ja keeruline. Näitleja võib uue rolli omandada väga lühikese aja jooksul ja teha etenduse läbi perfektse täpsusega, aga etenduse lõppedes unustada iga sõna. Teadlikumalt omandatud tegelased ei lähe nii kergelt meelest, neid võib mängida iga kell ilma põhjalikuma meeldetuletamiseta. Aga isegi kui mängida uut tegelast veel mitu korda, ei õnnestu seda omandada sellise hõlpsusega, nagu eelnevaid rolle ja iga kord peab selleks uuesti valmistuma. Sellistes olukordades lavalise kohaloleku kohta uurides võib tihtipeale kuulda vastust, et publik kadus täielikult silmist ning mõttes polnud midagi muud kui stsenaarium ning kui oleks juhtunud midagi, mis oleks selle illusiooni lõhkunud, oleks tulemuseks kohene takerdumine. (Ribot 1882, lk 204-205) Olen lühikese ettevalmistusajaga õppinud teksti mitme ürituse läbiviimiseks ning kergendus peale oma ülesande täitmist lõdvestab keha ja meele. Järgmisel päeval võib olla õpitud tekst juba ununenud. Keha töötab nagu ellujäämisrežiimil.

Näitleja laval olles mitte ainult ei näita ennast, vaid näitab ka vaatajale vaatajat ennast. Sellise otsese jäljendamise kõrval peegeldab näitleja ka midagi, mida võiks nimetada vaataja kehaliseks enesetajuks. Näitlejat võib olla laval huvitav vaadata just seetõttu, et ta justkui vastaks millelegi vaatajas. (Põdersoo 2006, lk 33) Vaataja ja etendaja vaheline suhtlus, nii verbaalne kui ka kehaline, tekitab vaatajas tunde, et ta pole olnud mitte lihtsalt peegli ees, vaid peeglisse haaratud (ibid., lk 44).

Kui tähelepanelikult jälgida, on näha, et keha jäljendab vaevumärgatavalt tegevust, mida inimene vaatab. Kui sprinter läheneb finišijoonele, sirutab vaataja keha lindini; kui jalgpallur valmistub tegema mängus otsustava tähtsusega lööki, hoiab vaataja hinge kinni, kui pall läheb võrku, vabaneb pinge karjega. Sama asi on teatris. Kui näitleja keha loob suuri liikumisi, siis vaataja keha kajastab seda väiksema versiooniga samast reaalsusest. Publik on sõna otseses mõttes liigutatud sellest, mida näeb. Hingetuks võttev teater võtabki vaataja hingetuks. Füüsiliselt. (Marshall 2001, lk 186) Selles mõttes on teatriskäik omamoodi suhtlusvorm publiku ja etendaja vahel - kehad suhtlevad ja reageerivad omavahel ja mõistused omavahel.

Vaataja siseneb fiktsionaalsesse maailma näitleja kehastatud tegelase kaudu, saab tema teiseks minaks, eemalviibivaks asendajaks, kellele tuntakse kaasa või kellega samastutakse. (Saro 2006, lk 31)

### 3.1 Kehamälu lavastuses “Kuidas minust sai HAPKOMAH”

“Kuidas minust sai HAPKOMAH” lavastust, mille lavastas Vallo Kirs Ugala Teatris 2019. aastal, mängime me kursusega selle töö kirjutamise ajal teist aastat. Möödunud sügisel ühe stseeni ajal minu kaasnäitleja põhjendatult ja rollis olles lükkas mind, ta ei ole seda varem selles stseenis kordagi teinud. Ma olin kindlalt oma rollis ja mulle tundub, et tänu sellele mõjus lihtne lükkamine mulle nii täielikult, et ma justkui tundsin seda tõuget oma varbaotstest pealaeni, oma nahaga ja sisemusega - kõigega. Mul käis külmavärin üle keha, nägu läks kuumaks, silmad valgusid vett täis, seest läks õõnsaks ja ma värisesin kergelt, ma tundsin nii selget alandustunnet ning ma usun, et ma ei ole seda varem elus nii täielikult ja nii selles tundes kohal olles kogenud. Peale etenduse lõppemist tuli kaasnäitleja minult küsima, et ega ma viga ei saanud. Aga ei, ma ei saanud viga, see oli kingitus, see oli nii puhas, aus ja täielik kogemus, et ma sain selle eest ainult tänulik olla. Ma talletasin selle tunde ja kasutan seda sama tunnet selles stseenis nüüd ka ilma lükkamiseta ja kui see ka juhtub tulema, siis seda ilusam.

Kui tavaelus teine inimene tahtmatult mulle otsa koperdab või kergelt lükkab, siis tunnen ma kerget alandust, mu nahk reageerib koheselt ja läheb kuumaks. Ma tunnen alandavat tunnet vaatamata sellele, et tegu oli tahtmatu juhusega või sõbraliku tögamisega. Mulle on piisanud ühest alandavast lükkamisest noorukina, et see tunne annaks endast märku iga kord, kui keha midagi sarnast kogeb. See on tõestus mulle sellest, kui tugevalt talletuvad mälestused kehasse, eriti ebameeldivad või traumaatilised. Lükkamise olukord “Kuidas minust sai HAPKOMAH” etenduse ajal tõi esile konkreetse keha mälestuse ja selle tunde ning minu töö näitlejana on iseennast kui instrumenti kasutades see kogemus muuta kingituseks. Nii tugeva keha mälestuse aktiveerumisel käivitub kogu psühhofüüs.

### 3.2 Kehamälu harjutuses “Karu ja jahimees”.

Tegime erialatunnis harjutust „Karu ja jahimees“, mida juhendas Tambet Tuisk. Suurem osa grupist olid jahimehed, kes pidid hoidma ühte poosi ning karudeks määratud inimeste ülesandeks oli jahimehed naerma saada. Mina olin üks kolmest viimasest inimesest, kes jäi lõpuni jahimeheks. Olin põrandal ühes asendis terve harjutuse vältel liikumatult umbes kaks ja pool tundi. Nüüd oli juba terve grupi, mitte üksiku karu ülesandeks mind naerma ajada, kuid neid vaadates ma juba teadsin, et olen jõudnud seisundisse, kus see on võimatu. Minu keha oli liikumatu, kuid sellegipoolest kõik, mis ma füüsiliselt kogesin mõjutas mind seesmiselt ja ma tundsin väga tugevaid tundeid - hirmu, alandatust, vägistamist, leina, viha. Mul läks peale harjutuse lõppemist pikalt aega, et sellest välja tulla, oma hingamine taastada ja nutmine lõpetada. Ma ei pakkunud kehale ühtegi mõtet ega poosi, olin staatiline, kuid see, milliseid poose võtsid mind ümbritsevad inimesed suhtes minuga, mõjutas mind nii tugevalt, et minu keha andis mulle märku, mida ta tunneb ja mida see tähendab.

Selle harjutuse staatikas oli minu kohalolu täielik ning mu keha tundlikkus aktiveerus. Selles hetkes tundsin ma iga väiksematki õhumuutust - mind ümbritsev keskkond sai omaette kaaspartneriks. Iga sõna, puudutus, helinivoo muutus, distantisvahetus minu ja teiste kehade vahel ning pooside vahetus oli selgelt tajutav. Aga minu jaoks oli ootamatu see, et ma tajusin ka mind ümbritsevate inimeste väliselt vähemärgatavat sisemist liikumist, nende mõtteid,

tundeid, tahet. Hiljem analüüsid oskan ma seda sõnastada kui psühhofüüsilise terviku kogemist. Psühhofüüsilise terviklik rakendamine on olnud alateadvuslik püüd igal hetkel laval olles - liikudes ja rääkides. Seetõttu oli täielikus staatikas psühhofüüsilise nii sügavuti kogemine minu jaoks etteaimamatu. Võimalik, et kuna ma ei sisendanud kehale enda väliseid soove ja ülesandeid, oli mu keha vastuvõtlik mind ümbritsevatele stiimulitele ning sellele, kuidas need mind omakorda isiklikult, kehamälu kaudu mõjutasid.

### 3.3 Kehamälu lavastuses „Ma olen juba sinu peas“

Ruslan Stepanovi lavastuses „Ma olen juba sinu peas“ (2020) esitasin ma oma monoloogi pörandal pikali staatilises asendis. Ma ei mõtestanud oma monoloogi mitte millegi enamana kui see oli, kuid seda esimest korda reaalselt tehes haaras selle monoloogi iga sõna mind täielikult ja selle esituse kaudu sain ma aru, mis on mulle selles monoloogis isiklikult tõeliselt oluline. See erines paberil olles ja reaalselt tehes.

Hakkasin mõtlema, et mingil põhjusel tekib kurb olles vajadus olla pikali, nagu see oleks kuidagi kergem. Vastupidiselt mõeldes, kas siis pikali olles on lihtsam tunda kurba emotsiooni? Metafooriliselt mõeldes on kurb all. All on maalähedane. Maalähedus tähendab tugevat keset, kindlat pinda jalge all. Mõtteliselt on see midagi sarnast „karu ja jahimees“ kogemusega. Seega kui kogu keha maandada maase, võivad sellest tekkiva lõdvestuse tagajärjel vabaneda sisemised emotsioonid, mis püsti seistes ja seega olles rohkem nähtavad ja avalikud, on pigem sellised emotsioonid, mida me alla surume. Surume alla sisemuse, kuni see surub alla füüsilise keha?

Mingil põhjusel mõnikord mina ja ka inimesed, kellega ma olen sellest rääkinud alateadlikult suunavad nuttes pilgu peeglisse. Ühest küljest võib see olla lihtsalt erialane huvi, aga sotsiaalses plaanis asendus suhtlusele, kaaslasele? Avalikus ruumis ei taheta üldiselt teiste ees nutta ja negatiivsed emotsioonid jäävad sisse, me pöörame oma fookuse enese sisse. Aga negatiivsetest emotsioonidest vabanemiseks on vaja need endast välja saada, sest positiivsus on alati suunaga väljapoole, näiteks naermine. Ja kui me ei soovi nutta teiste inimeste ees,

siis peegli ees olles nutmine annab võimaluse nutta väljapoole, mitte sissepoole. Kui aga peeglist mõeldes liikuda otseselt peegelneuronite juurde, siis mida see tähendab, kui ma olen tegija ja vaataja samal ajal, see oleks justkui topeltkogemus.

Keha saab kogeda kui subjekti ja objekti, tajumat ja tajutavat. Kuna ihu on kõikide vaatepunktide vaatepunkt ehk selleks, et näha tõelist pilti endast, pean ma oma füüsilise keha viima peegli. Mina kehana saan olla nii vaadeldav kui ka puudutatav, samamoodi saan olla ka ise teiste kehade vaatleja ja puudutaja. Peegli kaudu saan ma olla iseenda puudutaja ja vaatleja samal ajal. Seega olen ma objekt ja subjekt korraga. Ühest küljest olen ma faktiline keha iseenda jaoks, teisest küljest keha teiste jaoks ehk objekt. Kehalisuses väljendub inimese faktiline eksistents. Kui näiteks ühe käega katsuda teist kätt, siis katsutav käsi on objekt, aga katsuja käsi ei ole, siin on tegemist topeltaistinguga - puudutan ja olen puudutatud. Tunnen samal ajal, et puudutan ja et ma olen puudutatud, see on kohati justkui püüd puudutada end puudutamas.

Kui panna kaks peopesa kokku, siis kumb käsi puudutab ja kumb käsi on puudutaja? Mõtet kaasates saab fookust suunates neid vaheldumisi määratleda, kuid keha terviklikkuses on kaks peopesa nii tajuja kui ka tajutav korraga. Ehk minu ja minu peegelpildi ühendus on mõtteliselt kaks ühe organismi kokkupandud peopesa.

### 3.4 Kehamälu lavastuses „Sireenid“

Sulev Keeduse lavastuses „Sireenid“ (2021) kehastan ma Mari tegelast, kes on väga liikuv ning aktiivne nii sisemiselt kui ka füüsiliselt. Olen leidnud lavastuses hetke, kus Mari jääb täiesti paigale, liikumatult seisma ning selles liikumatuses toimub iga kord nii palju, selles seisvas hetkes käib justkui minu kehast läbi kõik see, mis ma olen lavastuse jooksul liikumise kaudu väljendanud. Midagi väga sügavat jõuab kohale ilma seda sõnastamata, ilma sellele mõtlemata. Selles on äratundmist „Ma olen juba sinu peas“ lavastuse staatilise monoloogiga. Kui keha on nagu silm, siis on võimalik tajuda, et paigalseisus on liikumine (Zarrilli 2009, lk 24).

Teine äärmus on Mari tunnete ja mõtete liikumine hingamisse, mis on nii intensiivne, et minul näitlejana läheb süda pahaks, mis oleks ilmselt ka päriselt nii kui ma isiklikult sääraseid tundeid tunneksin. Kõikidest retsessiivse (taanduva) vistseraalse (siseelunditesse puutuva) keha protsessidest on respiratsioon - hingamise akt, mis hõlmab pinnavahetusi mitu korda minutis - kõige vastuvõtlikum vistseraalsetest protsessidest meie tahtlikule kontrollile. Meie hingamine reageerib emotsionaalsetele muutustele silmapilkselt, seetõttu põhineb hingamine eksisteerimisel rohkem kui ükski teine füsioloogiline funktsioon. Esteetiline sisemine keha ulatub ja puudutab hingamise kaudu keha pealispinna tundlikkust väljastpoolt tulenevate stiimulite suhtes ja ühtlasi sügavuti (vereni välja) keha meie sisemistest süvenditest. (ibid., lk 56)

Mari tegelast katsetades proovisin ma anda kehale psühhofüüsilise käskluse. Märksõnad, et Maril on pidevalt kiire ja peab lühikese aja jooksul jõudma erinevatesse kohtadesse ei käivitanud mind. Ma mõtlesin, et mida Mari siis teeb, kui tal on kiire? Mina mina teen, kui mul on kiire? Tihtipeale kiirustades proovime me asju teha võimalikult tempokalt ja kompaktselt, kuigi see tegelikkuses ei pruugi meile aega juurde anda. Näitena saab võtta Tallinnasse sõites endast mööda kihutavad autod, kes kaovad silmapiirilt, kuid linna jõudes seisate sama foori taga ühel joonel. Ma olen isiklikult inimesena üsna püsimatu, kogu aeg on tunne, et pean kuskil olema ja midagi tegema. Minu füüsiline keha on paigal, kuid sisemiselt on mul tunne, et mul on alati kiire. See muidugi väga mõjutab keskendumisvõimet, millest räägin ma täpsemalt “meditatsiooni ja jooga” peatükis. “Kuhu sa kogu aeg jooksed” oli lause, mis tuli mulle mõttesse. Mari jookseb, sisemiselt. Sellest sai minu märksõna, et sisemiselt käivitada minu psühhofüüsiline olemus. Ülejäänud töö tegi keha ise.

### 3.5 Kehamälu protsessis “psühholoogiline žest”

Venemaa-Ameerika näitleja ning psühholoogilise žesti näitlejatehnika looja Mihhail Tšehhov on mõtestanud keha treenimist kui teadlikkuse treenimist keha kuulama õppimise

kaudu - kuidas lasta sel end juhtida - sõnad on nutikad, kuid liikumine on lihtsam. Seega alustas Tšehhov oma tööd liikumisega, psühholoogiliste žestidega, et sõnad saaksid tulla liikumise peale. Näitleja keha näitab teed emotsioonidele. (Zarrilli 2009, lk 20)

See erineb Konstantin Stanislavski tööst emotsionaalse mälu, Tšehhov ei otsinud emotsionaalset vastust, vaid füüsilist tegu, mis sütitaks näitleja sees emotsionaalse vastuse. See on psühhofüüsiline praktika ja selle asemel, et kõigepealt tegelast intellektualiseerida, alustatakse liikumisel põhineva uurimusega, et avastada, mida see näitleja sees stimuleerib.

Mihhail Tšehhov ütles oma õpilastele, et nad ei prooviks tunda oma isiklike tundeid. Tundma peab tegelane, mitte näitleja. Näitleja peab end tegelasele ainult ohverdama. Imiteerides ja kujutades, mida fantaasia annab. See ei ole katse ilmuda tegelase sees, sest siis näitleja lakkab olemast kunstnik ja temast saab hullumeelne. Näitleja loob teise, keda oma peas imiteerida ja kellega suhestuda. Suletud silmadega kujutleda tegelast ning siis alustada tema imiteerimist žesti kaudu. (Kemp 2010, lk 108) Justkui näitleja riietab end tegelase kehaga, paneb tegelase selga nagu pintsaku.

Kui alustasime kolmandal kursusel erialatunnis Mihhail Tšehhovi psühholoogiliste žestidega töötamist, tegelesime me esmalt kehaga, alustasime väga primitiivsetest ja lihtsatest žestidest ning liikusime keerulisemate suunas. Ühe harjutusena tegelesime me erinevate žestidega erinevates kehaosades - vasak käsi tundis ja parem jalg väljendas - žest „suletud“. Käsi võttis hoiaku, tunde, „mul tekkis „aaa“ efekt – käsi räägib parasjagu sellest, kuidas ta väiksemana koolis süsti sai“. Mõistus sai midagi teada keha kaudu, mitte keha ei väljendanud mõistuse mõtteid (Naudre 2019). „Lükka kehasse“ ei tähenda, et hakka kehaga illustreerima, vaid tunne kehaga olukorda, mida keha on kogenud. Teises erialatunnis pidime võtma ütleamise peale erinevaid žeste. Olles harjutust tükk aega teinud olin „avatud“ žestis, kui öeldi käskluseks „suletud“, ma ei jõudnud seda käsklust veel oma mõttesse lasta, kuid silmapilk peale käskluse saamist läks minu kursusekaaslane vastu minu kätt, mida ma hoidsin selja taga ning mu keha tõmbus koheselt ehmudes eemale. Keha juba mõistis „suletud“ käsklust. Tardusin ise hetkeks, kuna olin toimumust üllatunud.

Žestid on keele lahutamatu osa nagu sõnad, fraasid ja lausedki - žestid ja keel on omavahel tihedas seoses kommunikatsioonisüsteem. Žestid on lähedalt seotud kehaga, nagu metafooridki, kuigi žestid väljenduvad erinevas vormis, seda näiteks kätega žestikuleerides, mida inimesed (tihti alateadlikult) mõtteid edastades teevad. Psühholoogilise žesti kasutamine töötab nõudmata isiklikku kogemust. See on justkui kehamälul põhinev akt, mis toimib psühhofüüsiliselt.

Olen märganud ideoloogilist sarnasust Kathakali<sup>4</sup> psühhofüüsiliste žestide ja Tšehhov'i žestide vahel ning ühtlasi kuidas on metafoorid seotud primitiivsete arusaamadega žestidest. Žestid on püsinud näitlejatreeningus sajandeid. Kathakali teatris tähendab *abhinaya* justkui läbinisti näitlemist ehk näitlemist läbi keha, läbi kõne ja läbi aksessuaaride (kostüümid, rekvisiidid) ja läbi emotsioonide. *Abhinaya* mõiste tuleneb eesliitest "abhi", mis tähendab "suunas" ja tüvest "nī", mis tähendab "kandma, viima, edastama". Sanskriti sõnaraamatutes sõnastatakse mõistet *abhinaya* kui "näitlemine, viipamine või midagi, mis tegeleb tegevusega", kuid *abhinaya* võib olla mis tahes dramaatiline esitus, näitus laval. Ühtlasi tähendab see ka praktilisi lavastamis - ja näitlemisoskusi. Neli põhilist *abhinaya*'t on liikumine, hää, lavakujundus ja psühhofüüsilised vastused. (Leukhardt 2019, lk 13) Ka Tšehhovi žestide püüd on jõuda psühhofüüsilise tervikuni ning selle alge on kehas.

Žestide puhul märkasin seost keeleliste kehast tulenevate metafooridega. Kui rohkem on üleval, vähem on all („madal käitumine“); ratsionaalne on üleval, emotsionaalne on all („emotsionaalsele tasandile kukkumine“, „suutmatuse emotsioonidest üle olla“), siis žeste tehes toimisid need sarnaselt, kuid instinktiivselt, mitte sel hetkel nii tehniliselt mõeldes. Longus rüht käib tavaliselt koos kurbuse ja depressiooniga, püstine rüht positiivse emotsionaalse seisundiga. Õnnelik on lai, kurb on kitsas. Õnnelikkus kipub olema füüsiliselt korrelatsioonis naeratuse ja üldise ekspansiivsustundega (Johnson & Lakoff 1980, lk 15-18). Tegime erialas harjutust, kus tajusime nii enda kui ka grupi aktiivsuse latti seda mõtteliselt

---

<sup>4</sup> Kathakali on Kerala tantsuteater, kus mängivad ainult mehed, ka naisrolle. Kathakali kasutab energilisi tantsunumbreid, võimendatuid näoilmeid ja täpset žestikuleerimist kätega. Kathakali näitlejad suudavad mudra (kindla sümboolse tähendusega käeasend) kaudu edastada ideid ilma sõnade abita. (Tängeberg-Grischin 2011, lk 98-99)



üles ja alla liigutades. Ka keeleliselt on enesetunded üles-alla ruumilisuses. Aju piirkonnad aktiveeruvad nii kvantiteedi kui ka vertikaalsuse puhul iga kord näiteks kui täita klaasi veega või laduda esemeid virna, sellest tuleneb otseselt kontseptuaalne metafoor tähenduses rohkem on üleval (“enesekindlus tõusis”, “temperatuur langes”). Kujutluspildis enda lati tõstmine kõrgemale muudab enesetunnet tuntavalt. See on keeleline, kujutlusvõimeline ja psühhofüüsiline harjutus.

Prantsuse laulja Francois Delsarte, kes töötas välja süsteemi, et aidata etendajatel ühendada sisemised emotsionaalsed kogemused žestidega. Ta hakkas uurima füüsilise käitumise, emotsioonide ja keele suhteid, et sõnastada teaduslikke väljendusprintsippe. Mitmete aastate vältel jälgis ning uuris ta nii elavate inimeste poose ja žeste kui ka surnuid inimesi, töötades välja laiahaardelise mudeli, kuidas keha, emotsioon ja keel suhtlevad. (Marsella, Carnicke, Gratch, Rizzo & Okhmatovskaia 2006, lk 82) Delsarte uurib suhet žesti ja emotsiooni vahel ehk “väljendusteadust“, tema arvates toimib keha allikana emotsioonidele, mis kiirgavad väljapoole keha piirialadele - impulsist žestini. Liikumine kui pääse emotsioonini. (Pisk 1975, lk 5)

Pole lihtne eristada selgelt emotsioone tunnetest. Kathakali teatri järgi edastatakse emotsioone *abhinaya* abil, tundeid kogetakse. Nii et *rasad* ise (kas maitsete või meeleoludena) on tunded, aga mida nende abil edastatakse või üle kantakse on emotsioonid. Lühidalt öeldes on *rasa* kulmineeruv emotsionaalne reaktsioon, mille lavastus publikus tekitab. Seetõttu tuleb *rasa* lavastuse lõpus ja kuulub publikule. (Leukhardt 2019, lk 5) Igaühel on emotsioonid, isegi kui ta ei tunne neid, igaüks kogeb tundeid, isegi kui need on mõnikord emotsioonidest lahti ühendatud („Ma ei tea miks ma tunnen nii, nagu tunnen“). (Banes & Lepecki 2007, lk 16)

#### 4. PSÜHHOFÜÜSISE TREENIMINE

„Tööta proovis, mängi etendusel“ lausel on tõsi taga prooviprotsessi osas. Kui kogu raske töö on tehtud, tuleb see lihtsalt unustada. Minna edasi, usaldada juba tehtud tööd, lõõgastuda ja mängida. Liiga paljud noored etendajad ei tööta piisavalt kõvasti proovides ja seetõttu töötavad liiga kõvasti laval. (Marshall 2001, lk 99) Laval liigne pingutamine tähendab ebavajalikke pingeid kehas ja seega ka mõtetes, selline jäik seisund ei võimalda impulssidel ja tunnetel vabalt voolata, sest keha ei ole oma tegemistes vaba. Seetõttu on proovis kordamine, harjutamine, mõtestamine ja pingutamine kehamälu mõistes oluline kinnitaja, et lavale minnes toimiks keha oma mälust lähtuvalt.

Treening ei õpeta, kuidas olla näitleja, kuidas mängida *Commedia dell'Arte* stiilis või kuidas interpreteerida traagilist või groteskset rolli. See ei anna aimdust võimalikkusest midagi teha, sellest, et keegi on teatud oskused omandanud. Treening on kohtumine reaalsusega, mille inimene on valinud: ükskõik, mida sa ka ei teeks, tee seda täielikult. Näitlejad vastutavad omaenda treeningu eest. Kuid sellise vabadusastme saavutamiseks peab olema enesedistsipliin. Ja seetõttu on treening hädavajalik kõigile olenemata sellest, kui kaua on keegi teatris töötanud. „Mida sa ka ei teeks, tee seda täielikult“ kõlab – ja ongi - lihtne ning retooriline fraas. Igaüks võib seda öelda. Aga on ainult üks võimalus: selle järgi elada, viia seda ellu oma igapäevastest tegevustes. Treening tuletab seda meelde. (Barba 1996, lk 73) Treenimine on enesedefineerimise ja -distsiplineerimise protsess, mis manifesteerub füüsilise reaktsiooni kaudu. See ei valmista ette loominguks ega õpeta olema nutikas. Asi ei ole ainult füüsilises vastupidavuses, vaid see on osa tervikust ja treenida tuleb keha kui tervikut ning seda mõtestada.

Sageli juhtub, et kui meenutada mõne laulu sõnu või viisi, siis kui palju sellele ka ei mõtleks, ei suuda me meenutada, kuidas see pala algab või mis mõnest konkreetsest kohast edasi saab. Teadlik mõistus ei suuda vastust anda. Kui hakata valjult laulma, siis üheksal korral kümnest, tuleb unustatud osa laulmise ajal lihtsalt suust välja. Võib-olla mitte kohe, kuid

lauldes keha kuidagi mäletab seda viisi. Treenimise osas on sama. (Marshall 2001, lk 12)

Näiteks mingi numbrikombinatsioon võib meelde jääda, kui seda paar korda valida, aga kui juba 50-100 korda, siis läheb see kiirvalimise peale. Aju niimoodi töötabki - tuleb korrata ja valida õige ajaline kestvus. Samamoodi on tähtis näitlejana oma treeningut korrata. Mida rohkem teada sellistest asjadest nagu vokaalmehhanism, kinesioloogia, hoolikas harjutamine lavavõitluses, dieet, hüdratsioon, vajalikud töötingimused ja puhkamine, seda parem on esinejana töötada ning olla selles osavam ja turvalisem.

Saksa psühholoog Bloch'i uurimus väidab, et konkreetsed emotsioonid on seotud spetsiifiliste hingamismustrite, näoilmete, lihasingete astme ja kehahoiakuga, kõik need on emotsioonide komponendid. Bloch teoretiseerib, et mida rohkem elemente näitleja oma emotsionaalses arsenalis aktiveerib, seda lähemale näitleja "emotsionaalne väljund" jõuab "naturaalsetele emotsioonidele". (Blair 2008, lk 48)

Mõndadel juhtudel võib aju anatoomiat muuta kogemuse järgi, näiteks kätele pühendunud keelpillimuusikute ajukoore osa on suurem kui mittemuusikutel (Blair & Lutterbie 2011, lk 65). Seetõttu on väga oluline pidevalt korrata ja arendada näitlejatööks vajalikke oskuseid, et need oleksid kehas juba olemasolevad tööriistad, mis tulevad mängimise ajal loomulikult. See aga ei tähenda ainult meeletut füüsiliste harjutuste kordamist, et keha vormis hoida, vaid töötada täielikus keha ja meele ühtsuses, sest see on see, mis näitlejana tegelikult edasi aitab - töötada oma fookuse, kujutluspiltide ja kogu olemusega.

Me reageerime vähem valjule helile nagu püssipauk või ukse paukumine, mida rohkem me seda kuuleme. Näitlemises harjutatakse ja korratakse, tihti selle jaoks, et saavutada illusioon esimesest korrast. Tulemus on see, et me tegelikult nõrgestame mingit moodi spontaanset reageerimist. Mida siis tehakse, kui näideldakse, või õpetatakse või juhendatakse näitlejaid, arvestades teadvuse ja iseenda kohta tõstatatud põhiküsimusi ja pidades silmas protsessi, mis hõlmab aju, meelt, kultuuri ja käitumist? Mis juhtub, kui me hakkame vaatama õpetamist, treenimist ja proove kui mingit moodi "aju modifikatsiooni"? (Blair 2008, lk 57)

Prantsuse teatriteoreetik Antonin Artaud eeldas, et emotsionaalsetel seisunditel kehas on füüsilised orgaanilised talletuskohad, seetõttu iga tunde, iga vaimse tegevuse ja iga inimliku

emotsiooni muutuse jaoks on hingamine, mis on seisundile vastav. Näitleja ülesanne on välja töötada afektiivne lihastik, mis vastab tunnete füüsilistele lokatsioonidele, see tähendab, et näitleja peab hingamise treenimise kaudu kultiveerima emotsiooni oma kehas. (Zarilli 2009, lk 35)

Artaud sõnul on näitlejad „emotsioonide sportlased“. Võistluste ajal istub korvpallur mänguplatsi ääres pingil vaikselt, rätik üle õla. Aga kui ta mängu kutsutakse, plahvatab ta energiast, esineb oma taseme kõrgusel ja on täielikult keskendunud oma ülesandele. Vile kõlades sportlane lõdvestub. Kui *time-out* on läbi, hüppab ta mängu tagasi. Rasakastide harjutuse üks eesmärkidest on valmistada näitlejaid liikuma sama meisterlikult ühest emotsioonist teise. Rasakastide idee on loonud etenduskunstide uurija Richard Schechner, kastid joonistatakse maha ning igas kastis on erinev emotsioon, mis võimaldab näitlejal treenida erinevatele emotsioonidele ligipääsemist ja nende väljendamist. (Banes & Lepecki 2007, lk 22) Tegime ka oma kursusega seda eksperimendikorras psühholoogia loengu raames, kuid minu jaoks jäi selline lähenemisviis liiga üheplaaniliseks. Artaud on näitlejaid nimetanud ka “südame sportlasteks”, kujutluspildina on süda ja emotsioonid teatavasti vägagi seotud, süda kui emotsioonide allikas. Usun, et “süda” ja emotsioonid on need, mis näitlejat tema töös juhivad. “Süda” kui sisetunne, võibolla ka kõhutunne, intuitsioon on see, mis näitlejat juhib.

Tihti mõeldakse kujutlusvõimest üsna kujutlusvõimetult. Seda on mõjutanud kartesiaanlik<sup>5</sup> dualism - vaade, et vaim ja keha on kaks eraldi substantsi, “mina” on selline nagu ta on, seotud kindla kehaga, aga isemajandav ja võimeline iseseisvaks eksistentsiks (Blackburn 2008). Kujutlusvõimet nähakse liiga tihti lihtsalt pildina millestki, mis on mõttes. Jaapani filosoof Yasuo Yuasa<sup>6</sup> esitleb keha kui mõistuse vastena ja selgitab viise, kuidas mõistus ja keha ideaalselt harmoonias koos töötavad (Boutry-Stadelmann 2006, lk 292).

---

<sup>5</sup> Kartesianism tuleneb prantsuse filosoof Rene Descartes'i ideedest. Karteeslased võtsid kasutusele mõistuse ja materia dualismi. (Watson 2016)

<sup>6</sup> Yasuo Yuasa vaatlleb Descartes'i ideed dualismist ja sellele vastanduvaid idealismi filosoofiaid keskendudes vaimule ja materialismile, põhisuunaga kehale (materiale) ja hindab ümber dualismi väiteid Ida mitte-dualistliku mõtlemise valguses. (Yuasa 1987, lk 25)

Fenomenoloogia vaatepildist on kujutlusvõime kogu kehameele psühhofüüsiline akt. Näitleja jaoks, et tegelikustada pilti, nagu näiteks visualiseerida kajakat Anton Tšehhov'i samanimelises näidendis, tähendab see palju rohkem kui näha kajakat, mis on projitseeritud mõttekraanile. Keha kaudu treenitud näitleja, kes on alustanud *ki*-tundlikkuse (hingamisega seotud energia) aktualiseerimist, peaks olema võimeline intuitiivselt aktualiseerima kogu keha ühendust selle pildiga, mis on tajutav näitleja kehas jalataldadest läbi silmade kuni pealaeni. Seda kirjeldas teatritropoloog Eugenio Barba kui energiamustrite, mis on rakendatud kujutlemise või dramaatilise toimingu loomise viisile, destilleerimiseks. See on mõtte füüsiline aspekt, mis on kehaga mõtlemise vaste. Mõlemad eelnimetatud on näitleja jaoks hädavajalikud, kui ta tahab olla täielik ja võimeline looma mõtteid kehaga. (Zarilli 2009, lk 39) Erialatundides tegelesime me kujuteldavate olukordade ja esemetega. Kehaga mõtlemine, mitte pelgalt mingi pildi vaatamine oma peas on see, mis aitab kujuteldavate esemetega tegelemisel jõuda täpsuse ning tõetundeni. Ühel eksamil olin ma raskustõstja ning lubades oma kujutluspildis võtta sellel raskustõstjal üle oma isiklik keha ja mõte, aitas mul seda täpsemalt läbi viia kui see, et ma oleksin ühetasandiliselt ette kujutanud, milline on see tõstja ning kuidas ta tõstet sooritab.

On võimalik luua valemälestusi, mis on sama rikkalikud ja detailsed nagu reaalne mälestus. Kutsuda esile täpne koht, kellaaeg, temperatuur ja helid selles hetkes. Seetõttu nimetatakse seda harjutust pigem kui „loodud mälestus“, mitte „kujutlusvõime“. See ei ole lihtsalt idee või kujutluspilt, sellel on sama detailsus ja spetsiifilisus nagu reaalsel mälestusel. „Loodud mälestusel“ on tihedus ja tekstuur. See ühtlasi kaasab meeled ja ühendab kujutlusvõime empaatiaga. (Marshall 2001, lk 38)

Paradoksaalne on see, et mingis mõttes on keha meie elus üks kõige permanentsem ja möödapääsmatum asi, kuid sisuliselt iseloomustab seda ka selle puudumine. See tähendab, et oma isiklik keha on enda jaoks pigem harva temaatiline kogemusobjekt. Raamatut lugedes või mõttesse vajudes võib olla oma keha kõige kaugem asi enda teadlikkusest. Elatakse kogemuslikult ideede maailmas, pöörates vähe tähelepanu oma füüsilistele aistingutele või kehahoiakutele. (Zarilli 2009, lk 51) Kuidas olla teadlik igapäevaelus? Tegin kaasa Elektron'i ülemaailmses laboratooriumis „Show us where you are“ (2020), mida juhendas Daniel Wetzel, saksa teatritrupi Rimini Protokoll üks loojatest. Selles projektis oli esindatud 12

erinevat riiki ning moodustati paarid, kes koos töötaksid. Minu paariline oli Noel Indiast. Me uurisime, kuidas koroonapiirangute ajal, kus füüsilised kohtumised on keerulised ning mitmed tegevused on suundunud internetti, olla hetkes ning kasutada igapäevaseid olukordi loomingu tarbeks. Tegelesime taju ja tegevusega, eri paikadest inimeste kaudu ülemaailmsete seisukohtadega. Eesmärk ei olnud kirjeldada antud olukorda, vaid uurida seda kui ülemineku seisundit ühest normaalsusest teise. Uurida seda, kus me oleme ja selle minevikku. Olime osalejatena leidnud end olukorrast, kus meilt on ära võetud mitmed „segajad“, igapäevased ajaveetmise võimalused ja meil oli alles vaid see, mis alati on olnud. Mind hakkas huvitama, et mis mul siis päriselt alati nii märkamatuks on. Kuidas leida igast päevast, ka kõige igavamast tegevusest üles päris hetk, elulisus ja olulisus. Võtsime vaatluseks hammaste pesemise ning kõik inimesed 12 riigist tegid seda meiega koos – esmalt jälgisime, mida me üldse teeme hammaste pesemise ajal, kus oleme, mida mõtleme, kuidas hoame keha. Seejärel pesime hambaid mittedominantse käega. Selles igavas tegevuses oli nii palju peidus ja väikene asi nagu käe muutmine, tõi sellesse tegevusse täielikult kohale. Minu jaoks oli see metafoor näitlejatööst.

Harjutused sarnanevad amulettidele, mida näitleja kannab. Mitte selleks, et oskustega uhkeldada, vaid et ammutada neist erilist energiakvaliteeti, mida närvisüsteem järk-järgult arendab. Harjutus on tehtud mälust: kehamälust. Harjutusest saab mälestus, mis tegutseb läbi terve keha. (Barba 1996, lk 93)

Kogemine käib meelte kaudu. Vasak ajupool on verbaalne, parem meeleline, ei saa anda vasakule ajupoolele parema ajupoole käskusid - “mul on vaja kohe praegu emotsionaalseks muutuda”. Et emotsiooni mängida, peab see olema loodud meelte kaudu. Dihhotoomia päritolu on arusaadav - keha on nähtav, mõte ei ole. Seetõttu on oluline hallata vahendeid, mille kaudu psühhofüüsis käivitada. Nagu “Sireenide” lavastuse Mari tegelase puhul piisas ühest sõnast, et psühhofüüsis käivituks.

Psühholoogiline žest on selles mõttes terviklik vahend, mis mõjutab otseselt esitusviisi ja peaks andma kohese arusaamise tegelase soovide, eesmärkidest, olemusest. Žestide olemus ja tegelase mängimine ühendub tervikuks. See tähendab, et esinemisolukord toimib edaspidi näitlejale stiimulina „loomulikule“ reaktsioonile. Näitlejana ehitada

esinemisolukorras loomulik reaktsioon tegelase tunnetuses, on väga võimas tööriist. Psühholoogilise žestiga töötades võiks sisendada selle olemuse oma kehasse nii, et see muutuks tegelases olles automaatseks reageeringuks. Iga kord enne stseeni psühholoogilise žesti tunde provotseerimine looks põhjuse ja tagajärje seose, umbes nagu Pavlovi katses koeraga. Iseenda ja tegelase ühtlustamiseks on üks vahend kontseptuaalne segamine, mis on mentaalne konstruktsioon ja tekib lühiajalise ehk “töömälu” tasandil.

#### 4.1 Kontseptuaalne segamine

Kognitiiv-ja keeleteadlased Gilles Fauconnier ja Mark Turner on loonud võrgumudeli kontseptuaalsest integratsioonist, mis uurib seda, kuidas me paneme kokku assotsiatsioone väga erinevatest olukordadest ja kogemustest. Raamatus “In The Way We Think: Conceptual Blending and the Mind’s Hidden Complexities” (2002) alustavad nad kahe peamise väitega: esiteks, kujutlusvõime on tähenduse keskmootor ja teiseks, metafoor on kognitsiooni kese. Need väited kujutlusvõime ja metafoori ülimuslikkuse kohta on näitlemise suhtes eriti asjakohased. Selles mudelis on erinevad mentaalsed ruumid - väikesed kontseptuaalsed paketid, või pildid, mis on konstrueeritud samal ajal kui me mõtleme ja räägime - integreeritud uudsetel viisidel, et aidata meil oma tegevust analüüsida. Erinevad “sisendid” segatakse, et luua uusi teadmisi, kogemusi või sissevaateid, mis lähevad kaugemale sellest, mida sisaldas algne sisend, see tähendab luua segatud kontseptuaalne tuum. Näiteks toimib kujutluspilt ettekandjast kandikuga abivahendina, et õppida paremini mäest alla suusatama. Intuitiivselt on see kombinatsioon meile loogiline, kuigi liikumise poolest on need kaks sisendit väga erinevad. Me oleme kuidagi suutelised need sisendid kinesteetiliselt omavahel kokku sulatama, et selle kaudu täita suusatamise eesmärk. Kuigi kontseptuaalne segamine on ühest küljest teadlikult kognitiivne - me suudame seda kirjeldada või kujutada - siis põhiliselt toimib see ikkagi alateadlikult. Segamine ei ole sama asi, mis analoogia tekitamine. Segamine organiseerib ja protsessib väga suurt hulka kontseptuaalset tähendust, et lõpuks jõuda millenigi, mida meie teadlikkus suudab kohati haarata, aga mis ühtlasi ka mõjutab meid viisidel, millest me oleme mitteteadlikud. (Blair 2008, lk 17)

Fauconnieri ja Turneri väljatöötatud “kontseptuaalse segamise” puhul ei ole otsest viidet lihasmälu mõistele, kuid on näiteid, kus nad arutavad teatud nii-öelda sulameid, mis näivad kopeerivat lihasmälu funktsionaalsust. Idee on selles, et teatud olukorrad võivad meie mõtetes tekitada kohese reaktsiooni, kui oleme välja töötanud sulami põhjusest ja tagajärjest. Pavlovi katse koer on sulatanud kellahelina toidu saamisega. Põhjus on kell, mõju on toidu ootus. See on sulam, mis peegeldab antud olukorda, mille oleme kas loonud või mida on õpetatud mõistma.

Fantoomjäsme näite juurde tagasi tulles võib hajameelsusest olla teadvus kehast kaugel ning keha toimib oma harjumustele ja mälule vastavalt. Näiteks sirutades käega hüppeliigese poole, mida seal tegelikult ei ole, et seda masseerida. See tõstatab kontseptuaalse sulatamise struktuurist ja mälust huvitava ettekujutuse. Liigina õpime ära tundma erinevaid aistinguid kehas ja vastama neile vastavalt. Eriti tugev on see hajameelses olekus, tuues taas esile põhjuse ja tagajärje seose olemusest. See on vastus, mis pole päris teadlik. Kui vaadata psühholoogilise žesti funktsiooni samal viisil, siis näib, et me üritame aistingut taastada kontseptuaalse segamise kaudu. Püüame manipuleerida oma mälu psühholoogilise žesti tundega, nii et see toimiks laval vastusena, mitte millenagi, mis kutsub esile füüsilist tegevust.

## 4.2 Meditatsioon ja jooga

Enne teatrikooli olin ma käinud mõnes üksikus joogatunnis, pigem eesmärgiga katsetada võimalikult erinevaid stiile, kui mõista ja kogeda selle ideoloogilist toimet. Teatrikooli jooksul olen ma aru saanud, et jooga ning meditatsioon on mulle sobivad vahendid. Eriala kaudu olen kogenud, et täielikud emotsioonid ja tundmused ilmutavad mulle end staatikas ning minimaalsuses, mis on ilmselt minu kui inimese eripära lahutamatu külg. Ma arvan, et seetõttu olen ma ka leidnud erilise sideme “karu ja jahimehe” harjutuse ning “Ma olen juba sinu peas” monoloogiga. Hatha jooga on füüsiliselt liikumatu/paigal, kuid inimese sisemine



energia on aktiivne, see paneb poosi elama. (Zarrilli 2009, lk 29) Hatha jooga on distsipliini või treeningute süsteem, mis aitab allutada kontrollimatuid ja turbulentseid mõtteid ning on kasulik ajule, närvisüsteemile, seljaajule, hingamissüsteemile, vereringele, seedimisele ning sellel on psühhofüüsiline mõju. (Chidananda 1999, lk 25) Ka Tambet Tuisk tutvustas erialatunnis üht joogaelementide kombinatsiooni, mis tekitas minus koheselt äratundmise, et see on minu harjutus. See käivitab mind psühhofüüsiliselt ja seob minu kui terviku mind ümbritsevaga, olgu selleks siis ruum või inimesed.

Konstantin Stanislavski kasutas Raja joogat, et viia näitlejat vajalikku seisundisse ja mitte ainult füüsiliselt, aga ka mentaalselt läbi meditatsiooni ja visualiseerimise. (Blair 2008, lk 29) Raja jooga on tuhandeid aastaid vana klassikaline joogatreening, mille alus on Hatha jooga. Raja jooga on sisuliselt meditatsioonide teadus, universaalne meetod teadvuse vabastamiseks mõistuse, meelte ja mateeria orjusest. Sellele lähenetakse mõistuse ja tahte kaudu ning süsteem võimaldab olla omaenda psühhiaater, psühholoogiline nõustaja ning saada ise üle mitmetest oma probleemidest, sest probleemide lahendamise võti on nende mõistmises. (ibid., lk 4-7) Raja jooga on teadmine enda olemuse sisemiste dimensioonide kohta. See on pragmaatiline. See paneb meid kasutama oma meele ja tahte võimeid. Raja jooga on mõeldud hoidma ühte meditatiivset poosi staatiliselt ja olla samal ajal täielikult lõdvestunud ja vaba. See ei tohiks olla istujale koormaks. Keha rüht on sirge, rind avatud. (ibid., lk 50-52)

Raja jooga ja Yuasa filosoofilist püüdlust saab kirjeldada kui katset ehitada sild objektiivsete, teaduslike teadmiste ja intuiitivse, individuaalse kogemuse vahel, selleks et vastata küsimustele nagu: kuidas mõjub kehale meditatsioon? Kuidas selgitada energiavoogu, mis tuleneb akupunktuurist/nõelravist? (Boutry-Stadelmann 2006, lk 297)

Eeldatakse, et keskendumisprobleemid on mentaalsed, kuid need võivad olla füüsilised ning jooga ja meditatsioon on siinkohal olulised praktikad. Mina tunnen, et hakkab nii-öelda maha rahunema alles nüüd, erialases mõttes hakkab kool muutuma tööks ja sellesse tööse hakkab ma lõdvestuma ning selles kogemist ja avastamist nautima. Seetõttu on minu pidevalt kiirustava keha ja meele jaoks meditatsioon ning jooga väga kasulik vahend, et end hetkesse kohale tuua.

## KOKKUVÕTE

Keha ja aju teaduslik uurimine pakub paremaid viise etendamisega seotud psühhofüüsiliste protsesside mõistmiseks. Näiteks mälu mõistmine on minu jaoks teinud selgemaks, kuidas ma saaksin seda teadlikult stimuleerida. Kognitiivse neuroteaduse kaudu saab kirjeldada erinevate lähenemisviiside vahelisi erinevusi, aga ka nende vahelisi fundamentaalseid sarnasusi. Uurides aju, mälu, keha ja keelt neuroteadusest lähtuvalt, said minu jaoks lahenduse mitmed näitlejaspetsiifilised küsimused.

Just nimelt seetõttu, et näitleja eriala kui selline hõlmab oma olemuselt ja töös käsitletavates teemades väga mitmeid kõrvalharusid, võib olla kasu materjalist, mis ei ole näitleja eriala spetsiifiline. Tihti peale peitub lahendus ka lihtsalt sõnastuses, aga mida rohkem teadlikkust, seda täpsem saab olla oma mõtete edastamises. Enne selle töö kirjutamist ei olnud mul aimugi kui oluline on keel näitleja erialas. Kui otseselt tulenevad metafoorid kehast, kui metafoorsed me oleme oma olemuselt ja toimimises.

Kui ma tunnen hirmu, siis see tunne tekib peale keha võpatamist ja südamelöökide kiirenemist - tunne hirmust ei ole võpatamise ja südameklopsimise tekitaja. Selliste protsesside mõistmine on näitlejatöös väga otsene tööriist. Igapäevaselt end jälgides saan aru, kuidas keha maailmas toimib ja kuidas maailm minus.

*“Hautisepoti all on leek. Seetõttu ta keebki. Seetõttu lendabki kaas ülekeedes pealt. Seal peab olema midagi all.”* - Etienne Decroux (Zarrilli 2009, lk 21).

Olen enesekindlam end usaldama. Mitmeid kordi olen erialas sisetunde järgi tegutsemist tundnud valena, sest justkui kõige jaoks peab olema põhjus, pean õigustama oma laval viibitud aja, kuid iga kord kui ma siiski enda sisetundest lähtusin, oli tulemus täpsem ja

ausam. Seetõttu tunnengi nüüd, et saan enda erialasse lõdvestuda. Ma ei tegele võitlusega iseenda sees või end ümbritsevaga, vaid usaldan oma kogemust ja intuitsiooni.

Selle töö jaoks materjaliga tegeledes ning seoseid tehes tekkis vajadus teatud kehaliste harjutuste järele ning alles neid luues ja tegema hakates sain aru, et sama eesmärgi täitev harjutus oli mu repertuaaris juba olemas. Ma lihtsalt ei teadnud, milleks. Seega ma ei mõtestanud neid harjutusi ja seetõttu ei ole võimalik, et need täidaksid oma eesmärgi kogu potentsiaali kasutades.

Sain kinnitust, et idamaised keha ja vaimu treeningud on mulle sobivad. 2018. aasta sügisel oli meil võimalus osaleda jaapani lavastaja, dramaturg, etenduskunstnik, näitleja, tantsija ja koreograaf Izumi Ashizawa töötoas, kes alaliselt tegutseb New Yorgis lavastajaeriala õppejõuna. Tema liikumistehnika põhineb jaapani füüsilistele etenduskunstidele omasel liikumisel. Tema töötoas oli täielik kohalolu, mõttetöö ning füüsiline treening pingutuse, kannatlikkuse ja tasakaalu baasil. Näitleja Martin Mill, kes on tema lavastuses osalenud, tegi meiega keha-hääle tundides sarnaseid harjutusi ning lihtsad liikumised, näiteks ühises väga konkreetse joonise ja rütmi järgi marssimises, tekitasid minus võimsa tunde. See tunne tuli mul seda tööd kirjutades meelde. Treening ei tohiks olla pelgalt tehniline, siis sellest saab lihtsalt vormi täitmine. Ma tunnen, et on vaja põhiteadmisi, mille jaoks mõnda harjutust teha ja kuidas see mõjutab psühhofüüsis, et osata neid vajalikes olukordades rakendada, kuid harjutust tehes võiks selle õige tehnika olla kehas juba olemas loomuliku teadmisenä, et saaks olla harjutusi tehes täielikult kohal - nii saab see täita oma tegelikku eesmärgi.

Alati tuleb alustada uuesti. Soojendus ühise grupitunde saavutamiseks, mis oli vajalik “Ma olen juba sinu peas” lavastuse ettevalmistamiseks ei toimi näiteks “Sireenide” puhul, isegi pigem segab. Seega mida laiaulatuslikum on minu repertuaar, seda rohkem saan ma kasutada iseennast kui tööriista. Ma ei tunne, et täpsed teadmised neuroloogiast või aju toimimisest paneksid mind tehniliselt mõtlema ja tegutsema. Pigem toimib see samamoodi nagu proovis töötamise puhulgi - teha tööd, uurida ja siis mitte sellele enam aktiivselt mõelda, sest need teadmised on minus juba niigi olemas. Ma ei pea töötama nendest lähtuvalt, vaid usun, et kindel töötamisprotsess ja -viis kutsub vajalikud teadmised ise esile.

Oleks väga huvitav töötada läbi kõik need materjalid, mida selle töö ettavalmistamiseks lugesin, kuid teha seda nüüd nende teadmistega, mis ma olen siiamaani kogunud. Ei ole kahtlustki, et mõistaksin kõike selgemini ja teeksin veel rohkem seoseid. Selle tööga seonduv käib juba praegugi minuga igapäevaselt kaasas ning olen enam kui kindel, et ma vaatan alateadlikult või teadlikult end ümbritsevaid, aga ka sisemisi protsesse selle töö temaatikast lähtuvalt.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aru, J. 2021. Kuidas kasutada oma aju loovuse algoritme? [Veebiseminar]. Edu Akadeemia.
2. Barba, E. 1996. Theatre: Solitude, Craft, Revolt. Black Mountain Press.
3. Blackburn, S. 2008. Oxford Reference. The Oxford Dictionary of Philosophy. Oxford University Press.  
<https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803095552351>. (18.03.2021)
4. Blair, R. 2008. The Actor, Image, and Action: Acting and Cognitive Neuroscience. Routledge.
5. Blair, R., Lutterbie, J. 2011. Special Section on Cognitive Studies, Theatre, and Performance. *Journal of Dramatic Theory and Criticism*. Volume 25, nr 2. <https://journals.ku.edu/jdtc/article/view/4403/4131>. (20.04.2021)
6. Blakeslee, S. 2006. Cells That Read Minds. *The New York Times*.  
<https://www.nytimes.com/2006/01/10/science/cells-that-read-minds.html>. (20.03.2021)
7. Boutry-Stadelmann, B. 2006. Yuasa Yasuo's Theory of the Body. *Essays in Japanese Philosophy*. Volume 1, lk 291-302. <https://nirc.nanzan-u.ac.jp/nfile/2050>. (18.03.2021)
8. Carnicke, S. M., Gratch, J., Marsella, S., Okhmatovskaia, A., Rizzo, A. 2006. An Exploration of Delsarte's Structural Acting System. University of Southern California.
9. Chidananda, S, S. 1999. Lectures on Raja Yoga. The Divine Life Society.  
<https://www.dlshq.org/download/rajayogalectures.pdf>. (12.04.2021)
10. Conroy, C. 2009. Theatre & the body. Macmillan Education UK.
11. Damasio, A. 1999. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt Brace & Company.

12. de Vito, S., Della Sala, S. 2015. Acting out the past. Procedural/episodic memory dissociation in arts and media. *Cortex*. Volume 69, 1k 279-281. <https://core.ac.uk/download/pdf/43713584.pdf>. (11.04.2021)
13. Ebbinghaus, H. 1885. Memory: A Contribution to Experimental Psychology. Teachers College, Columbia University. [http://nwpsych.rutgers.edu/~jose/courses/578\\_mem\\_learn/2012/readings/Ebbinghaus\\_1885.pdf](http://nwpsych.rutgers.edu/~jose/courses/578_mem_learn/2012/readings/Ebbinghaus_1885.pdf). (18.04.2021)
14. European Commission. 2013. Functional Magnetic Resonance Imaging. [https://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/other/hi/ethics-guide-fmri\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/research/participants/data/ref/h2020/other/hi/ethics-guide-fmri_en.pdf). (10.05.2021)
15. Fuchs, T. 2018. Body Memory and the Unconscious. Duquesne University.
16. Ginslov, J. 2004. Emotional Intelligence and the Actor. [http://www.jginslov.com/uploads/2/1/9/5/21959466/jginslov\\_emotional\\_intelligence\\_and\\_the\\_actor\\_2004.pdf](http://www.jginslov.com/uploads/2/1/9/5/21959466/jginslov_emotional_intelligence_and_the_actor_2004.pdf). (14.04.2021)
17. Goodyer, J. 2019. Actor's brain activity changes when in character. *Science Focus*. <https://www.sciencefocus.com/news/actors-brain-activity-changes-when-in-character/>. (14.03.2021)
18. Johnson, M., Lakoff, G. 1980. Metaphors We Live By. The University of Chicago Press.
19. Kemp, R., J. 2010. Embodied acting: cognitive foundations of performance. University of Pittsburgh.
20. Leukhardt, J. 2019. The Bhāva Process: An Approach to Understanding the Process of Characterization in the Nāṭyaśāstra. University of Hawai'i at Manoa. [https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/63269/Leukhardt\\_hawii\\_0085A\\_10227.pdf](https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/63269/Leukhardt_hawii_0085A_10227.pdf). (12.05.2021)
21. Malcolm, D. 2012. An Actor Remembers: Memory's Role in the Training of the United States Actor. [http://d-scholarship.pitt.edu/16480/1/D\\_Malcolm.pdf](http://d-scholarship.pitt.edu/16480/1/D_Malcolm.pdf). (14.03.2021)
22. Marshall, L. 2001. The Body Speaks: Performance and Physical Expression. Methuen Publishing Limited.

23. Naudre, K. 2019. Erialapäevik. [Käsikirjaline konspekt]. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia.
24. Nigu, L. 2008. Keha ja tähendus nüüdistantsus: Fine5 Tantsuteatri lavastus „Panus“. [Magistritöö]. Tartu Ülikool. Tartu Ülikooli semiootika osakond. Tartu.
25. Pisk, L. 1975. The Actor and His Body. Bloomsbury Publishing Plc.
26. Psychology Wiki. Neural substrate. [https://psychology.wikia.org/wiki/Neural\\_substrate](https://psychology.wikia.org/wiki/Neural_substrate). (11.05.2021)
27. Pullerits, M. 2019. Koreograafiaaamat. Sõltumatu Tantsu Lava.
28. Põdersoo, S. 2006. Näitlemine kui elus peegel. Rmt: Etenduse analüüs: võrrand mitme tundmatuga. Tartu Ülikooli Kirjastus, lk 33-47.
29. Queensland Brain Institute. 2021. What are neurotransmitters? The University of Queensland. <https://qbi.uq.edu.au/brain/brain-physiology/what-are-neurotransmitters>. (11.05.2021)
30. Rand, R. 1999. Motokorteks ja mootorika juhtimine. [Referaat]. Tallinna Tehnikaülikool. <http://surf.engart.eu/studie/baka/Motoorika.pdf>. (18.03.2021)
31. Ribot, T. 1882. Diseases of Memory: an essay in the positive psychology. *International Scientific Series*. Volume 43. Kegan Paul, Trench, and Co.
32. Riva, G. 2018. The neuroscience of body memory: From the self through the space of others. *Cortex*. Volume 104, lk 241-260. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2017.07.013>. (21.02.2021)
33. Saro, A. 2006. Unenäopoeetika etenduse analüüsi meetodina. Rmt: Etenduse analüüs: võrrand mitme tundmatuga. Tartu Ülikooli Kirjastus, lk 11-32.
34. Sutton, J., Harris, C., & Barnier, A. 2010. Memory and Cognition. Rmt: Memory: Histories, Theories, Debates 2010. lk 209-226. Fordham University Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt1c999bq.18>. (14.03.2021)
35. Zarrilli, P. 2009. Psychophysical acting: an intercultural approach after Stanislavski. Routledge.
36. Tångeberg-Grischin, M. 2011. The Techniques of Gesture Language - a Theory of Practice. The Theatre Academy Helsinki.

37. Watson, R., A. 2016. Cartesianism. *Encyclopedia Britannica*.  
<https://www.britannica.com/topic/Cartesianism>. (13.05.2021)
38. Wikipedia. 2021. Mnemosyne. <https://en.wikipedia.org/wiki/Mnemosyne>.  
(15.05.2021)
39. Wilson, E. 1998. *Neural Geographies: Feminism and the Microstructure of Cognition*. Routledge.



## SUMMARY

“Psychophysics as an actor’s tool: Professional connections to cognitive neuroscience”

I was interested in how I could consciously create physical states and become aware of the experience of body memory and stimulate my memory with these conscious tools. I interpret my professional experience in connection with psychological research, which, based on neuroscience - more precisely through the brain, memory, body and language - is needed for a unified psychophysics. I study how I, as an actor, could consciously use and develop my psychophysics as a tool.

Scientific research into the body and the brain offers better ways to understand the psychophysical processes involved in performance. For example, understanding memory has made it clearer to me how I can consciously stimulate it. Through cognitive neuroscience, the differences between different approaches can be described, as well as the fundamental similarities between them. By studying the brain, memory, body and language in the light of neuroscience, a number of actor-specific questions were solved for me.

Precisely because the profession of the actor as such, by its very nature and the topics covered in this work, covers a large number of sub-branches, material that is not specific to the profession of the actor may be useful. Often the solution lies simply in the wording, but the more awareness, the more accurate I can be in communicating my thoughts. Before writing this work, I had no idea how important language was in acting. How directly metaphors come from the body, how metaphorical we are in our nature and functioning.

When I feel fear, that feeling comes after the body twitches and the heartbeat picks up - the feeling of fear is not the cause of the twitching and palpitations. Understanding such processes is a very direct tool in acting. By observing myself on a daily basis, I understand how the body works in the world and how the world works in me.

*“There is a flame under the stew pot. That's why it's boiling. That's why the lid flies over.  
There has to be something under. ”* - Etienne Decroux (Zarrilli 2009, p. 21).

I'm now more confident. Many times I have felt wrong to act according to my inner feeling, because as if there must be a reason for everything, I have to justify the time I am on stage, but every time I acted based on my own inner feeling, the result was more accurate and honest. That's why I feel now that I can relax in my profession. I do not fight within myself or with those around me, instead I trust my experience and intuition.

As I worked with the material for this work and made connections, I felt the need for some physical exercises, and it wasn't until I created and started doing them that I realized that an exercise that served the same purpose was already in my repertoire. I just didn't know for what. Therefore, I did not make sense of these exercises, and therefore it is not possible for them to fulfill their purpose to the full.

I was reassured that oriental body and mind training is right for me. In the fall of 2018, we had the opportunity to participate in the workshop of Japanese director, playwright, performer, actor, dancer and choreographer Izumi Ashizawa, who is a teacher of directing in New York. Her movement technique is based on the movement typical of Japanese physical performing arts. In her workshop there was a complete presence, thought and physical training based on effort, patience and balance. Actor Martin Mill, who has participated in her production, did similar exercises with us in body-voice lessons, and simple movements, such as marching together according to a very specific pattern and rhythm, created a powerful feeling in me. That feeling came to my mind as I wrote this work. Training should not be purely technical, then it will simply be a form. I feel that you need basic knowledge of what to do and how it affects psychophysics to be able to apply them in the situations you need, but when you do the exercise, the right technique could already be in your body as a natural knowledge to be fully present when you do it. it will fulfill its real purpose.

You always have to start over. The warm-up to achieve the common group feeling that was needed to prepare for the production of "I'm Already in Your Head" doesn't work, for

example, in the case of production "Sirens", it even rather disturbed. So the more extensive my repertoire, the more I can use myself as a tool. I don't feel that accurate knowledge of neurology or brain function makes me think and act technically. Rather, it works in the same way as when working in a rehearsal - to work, to study and then not to think actively about it anymore, because this knowledge already exists in me. I do not have to work on them, but I believe that a certain process and way of working will bring about the necessary knowledge.

It would be very interesting to work through all the materials I read to prepare for this work, but to do so now with the knowledge I have gathered so far. There is no doubt that I would understand everything more clearly and make even more connections. This work already accompanies me on a daily basis, and I am more than sure that I subconsciously or consciously look at the processes around me, as well as the internal processes based on the topic of this work.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Karmel Naudre,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose **“PSÜHHOFÜÜSIS KUI NÄITLEJA TÖÖRIIST: KOGNITIIVSE NEUROTEADUSE ERIALASED SEOSSED”**, (lõputöö pealkiri) mille juhendaja on Kai Valtna, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Karmel Naudre

17.05.2021

Mina, Karmel Naudre, kinnitan, et olen käesoleva töö kirjutanud iseseisvalt.

17.05.2021